HRĂNIREA CU BIBERONUL

HRĂNIREA BEBELUȘULUI este cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru el – dar nu faceți greșeala de a considera că laptele din biberon este tot ce vrea sau că „oricine" îl poate hrăni. Iubirea dumneavoastră, îmbrățișarea și atenția pe care le acordați sînt la fel de importante pentru bebeluș ca laptele însuși. Țineți-l întotdeauna strîns și îmbrățișați-l, zîmbiți-i și vorbiți-i așa cum ați face dacă l-ați hrăni la sîn. Nu-l lăsați singur pe bebeluș cu biberonul – s-ar putea îneca. Chiar de la început, dați-i bebelușului posibilitatea să-și controleze alimentația. Lăsați-l pe el să stabilească ritmul, să facă pauze uitîndu-se în jur, să atingă biberonul sau să vă strîngă sînul dacă dorește – o masă poate dura și jumătate de oră, dacă are chef de joacă. Dar, mai presus de orice, lăsați-l pe el să hotărască dacă a supt destul. Îmbrăcați-vă adecvat, puneți-i o bavetică; e bine să aveți la îndemînă un scutec cînd îl faceți să eructeze.



Împărțirea îndatoririlor
Și partenerul dumneavoastră poate hrăni bebelușul, care, crescînd, va dori să-și controleze alimentația.

DE LA HRĂNIREA LA SÎN LA CEA CU BIBERONUL

Dacă, din indiferent ce motiv, trebuie să treceți de la hrănirea la sîn la cea cu biberonul, reamintiți-vă că tranziția are nevoie de o abordare gradată și de sprijin de specialitate. Înlocuirea unei mese la sîn la fiecare a treia zi este cea mai bună metodă – sau puteți merge chiar într-un ritm mai lent. Începeți prin înlocuirea mesei de prînz la sîn, cu biberonul. Dacă bebelușul nu o va accepta, încercați din nou cu aceeași masă în ziua următoare – încercați cu un alt tip de tetină sau ungeți tetina cu cîteva picături de lapte pentru a-l încuraja. După trei zile cu o masă cu biberonul, înlocuiți o a doua masă din timpul zilei cu o masă cu biberonul și așteptați alte trei zile înainte de a înlocui o a treia masă. Continuați așa pînă ce îi oferiți biberonul și pentru masa de noapte.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Bebelușul meu nu poate termina laptele dintr-un biberon; oare mănîncă destul?

Hrănirea insuficientă poate fi un semn de boală sau poate proveni dintr-o deficiență severă ce are nevoie de consult medical. Verificați cantitatea de lapte necesară comparativ cu greutatea bebelușului (vezi p. 102) și vedeți dacă se potrivesc. Cel mai important este să vă cîntăriți copilul la o clinică unde greutatea va figura într-un grafic de creștere. Hrănirea insuficientă și creșterea necorespunzătoare în greutate sînt un motiv de îngrijorare.

PREGĂTIREA BIBERONULUI



1 Luați un biberon din frigider și îndreptați tetina cu vîrful în sus. Încălziți-l în apă caldă. Nu utilizați un cuptor cu microunde, deoarece laptele se poate încălzi foarte puternic, deși biberonul rămîne rece pe dinafară.



2 Verificați fluxul de lapte: ar trebui să fie de două sau trei picături pe secundă. Dacă o gaură este prea mică, suptul se va îngreuna, dacă este prea largă, laptele va țîșni. Dacă tetina nu este adecvată, schimbați-o cu una sterilă și testați din nou fluxul de lapte.



3 Testați temperatura prin picurarea cîtorva picături pe partea internă a articulației pumnului – ar trebui să-l simțiți călduț. Laptele rece este sigur, dar bebelușul îl va prefera cald.



4 Deșurubați inelul astfel încît doar să stea pe biberon, pentru a lăsa aerul să intre. Această manevră va opri turtirea tetinei și întreruperea fluxului de lapte.

OFERIȚI-I BEBELUȘULUI BIBERONUL



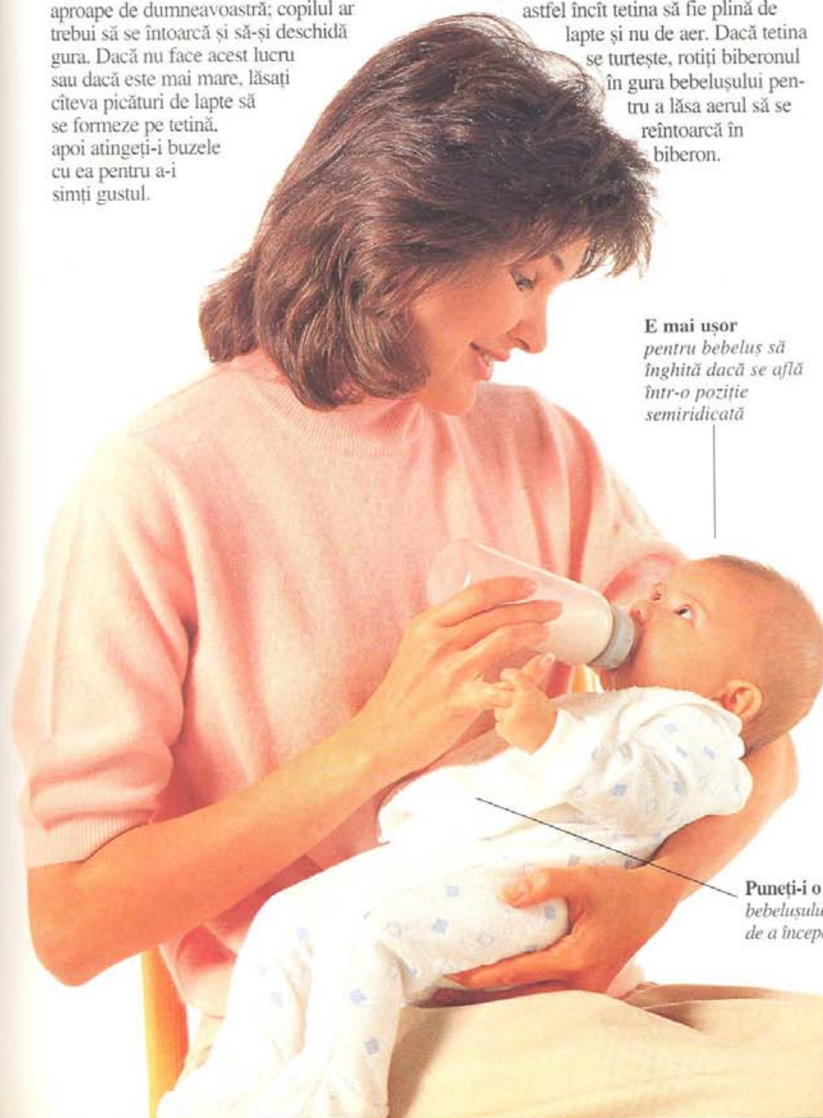
1 Pentru primele aproximativ zece zile ale vieții, stimulați-i bebelușului reflexul de sugere: atingeți obrăjorul situat cel mai aproape de dumneavoastră; copilul ar trebui să se întoarcă și să-și deschidă gura. Dacă nu face acest lucru sau dacă este mai mare, lăsați cîteva picături de lapte să se formeze pe tetină, apoi atingeți-i buzele cu ea pentru a-i simți gustul.



2 Pe măsură ce bebelușul suge, țineți biberonul strîns, astfel încît să se poată împinge în el cîhd suge, și înclinați-l, astfel încît tetina să fie plină de lapte și nu de aer. Dacă tetina se turtește, rotiți biberonul în gura bebelușului pentru a lăsa aerul să se reîntoarcă în biberon.



3 Cînd bebelușul a terminat tot laptele, împingeți biberonul de o parte. Dacă vrea să sugă, oferiți-i degetul dumneavoastră mic; în curînd vă va da de știre dacă mai vrea lapte.



E mai ușor *pentru bebeluș să înghită dacă se află într-o poziție semiridicată*

Puneți-i o bavetică *bebelușului înainte de a începe să sugă*

DACĂ NU VA DA DRUMUL BIBERONULUI



Dacă bebelușul nu va da drumul biberonului chiar după o lungă perioadă de supt, strecurați-vă degetul mic între gingiile lui, pe lîngă tetină.

SOMNUL ÎN TIMPUL UNEI MESE



Dacă ațipește în timpul mesei, s-ar putea să aibă gaze care îl fac să se simtă plin. Ridicați-l și ajutați-l să eructeze timp de două minute, apoi dați-i iarăși lapte.

INTRODUCEREA ALIMENTELOR SOLIDE



În jurul vîrstei de trei pînă la șase luni, bebelușul va fi pregătit să guste din hrana adultului. Veți începe să remarcați că și după o masă completă pare încă flămînd; s-ar putea chiar să ceară o masă suplimentară în timpul zilei. De la primele încercări de a gusta alimentele solide, va fi un proces treptat de a-l lăsa să mănînce tot mai multe alimente solide la fiecare masă, pînă cînd, după aniversarea primului an de viață, nu va mai avea nevoie să sugă, la sîn sau din biberon. Introduceți-i cît de multe alimente noi, astfel încît să se obișnuiască cu o dietă variată și să nu fie suspicios față de gusturile și consistența alimentelor noi – ceea ce vă poate ajuta să evitați o perioadă „cu toane" atunci cînd crește. Lăsați ca propria-i foame să dicteze cît de mult mănîncă și evitați confruntările: lăsați-l să se bucure de mîncare. Orele de masă sînt o parte importantă a vieții de familie, nu doar momentul mesei, iar dacă îl veți include pe bebeluș în această parte a vieții de familie, îl veți ajuta să învețe rigorile esențiale ale vieții sociale, încurajîndu-l să participe la ea.

ECHIPAMENTUL PENTRU PRIMELE ALIMENTE SOLIDE

O LINGURĂ CURATĂ DE PLASTIC, un vas și o bavetică e tot ce trebuie pentru alimentarea cu primele gustări. În curînd veți avea nevoie de căni pentru lichide și, de cînd începe să stea în funduleț, veți avea nevoie de un scaun înalt, special pentru mese. Nu e nevoie să sterilizați echipamentul pentru alimentele solide; spălați-l doar cu atenție în apă fierbinte, clătiți-l și uscați-l pe un șervet de bucătărie din hîrtie. (Biberoanele trebuie sterilizate atîta timp cît veți pune lapte în ele.)

USTENSILE



Vas de plastic



Lingură pentru degustat



Lingură și furculiță





Sitele tăietoare *realizează diferite dimensiuni*

Mixer manual sau electric sau utilizați un blender electric



Un cioc *pentru scurgere previne împrăștierea lichidului cînd cana se înclină*

Căni de plastic

BAVETE



Bavetă flaușată cu spatele din plastic
Acesta este cel mai bun model pentru primele luni. Spatele din plastic și panglicile laterale, de legare, vă asigură că hainele bebelușului sînt bine protejate.



O bavetă ce acoperă *brațele și toracele bebelușului este ideală atunci cînd acesta mai crește*

Bavetă cu mîneci



Bavetă de plastic cu îndoitură pentru firimituri



Bavetă ce se aruncă
E bună pentru călătorii.

Asigurați-vă că tava *se poate șterge*

O margine ridicată *a tăvii permite ca firimiturile să nu se împrăștie pe podea*

O învelitoare de scaun *ce se poate șterge este preferabilă, căci mîncarea se împrăștie peste tot*

O bandă de fixare *sau o bară sînt importante pentru a-l opri pe bebeluș să alunece prin spațiul dintre tavă și scaun*

Fixați un ham *de siguranță și utilizați-l întotdeauna*

Cadrul trebuie *să se fixeze bine, astfel încît copilul să nu-și poată prinde degetele*

Un scaun pliant *este util într-o bucătărie mică*

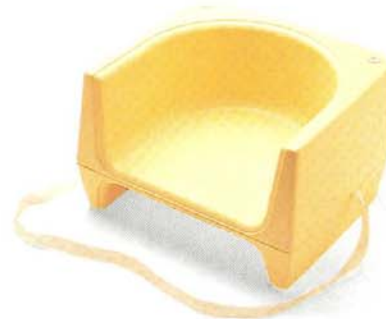
Scaun înalt, special pentru mese

Bebelușul dumneavoastră are nevoie de un asemenea scaun de la vîrsta de aproximativ șase luni sau atunci cînd poate să stea bine în fund; înaintea acestui moment, hrăniți-l așezîndu-l în poală, în leagănul cu cadru sau în scăunelul de automobil. Prindeți-l cu hamul de siguranță. Puneți scaunul pe o folie de plastic și implicați-l pe bebeluș în mesele familiei prin punerea scaunului la masă.



Scaun ce poate fi fixat

Un scaun ce se poate fixa prin înșurubare pe o masă este o idee excelentă atunci cînd nu sînteți acasă – dar utilizați cu atenție indicațiile producătorului, deoarece există cîteva tipuri de mese pe care acest tip de scaun nu trebuie folosit. Utilizați un ham de siguranță și protejați podeaua de sub scaun.



Scaun înălțător

De la vîrsta de aproximativ 18 luni pînă la doi ani, îl puteți ajuta pe copil să ajungă la nivelul mesei cu un scaun înălțător fixat bine de un scaun obișnuit. Ajustați înălțimea prin rotirea scaunului. E mai greu de căzut de pe un scaun înălțător decît de pe o pernă.

CUM SĂ DEPOZITAȚI HRANA BEBELUȘULUI

E bine să aveți întotdeauna la îndemînă alimente făcute acasă, nutritive. Faceți piureuri și congelați-le. Faceți piureuri din fructe și din legume, separat, și răciți-le repede prin punerea vasului în apă rece. Turnați piureul în tăvițe pentru cuburi de gheață, acoperiți-le cu folie de plastic și congelați-le. Cînd sînt congelate, goliți cuburile în săculețe speciale pentru congelator; cîte un săculeț pentru fiecare tip de piure. Etichetați cu data și conținutul și nu le țineți mai mult de o lună. Cu jumătate de oră înainte de masă, puneți la decongelat cîteva cuburi într-un vas – pentru început unul sau două vor fi suficiente. Țineți vasul în apă caldă pentru a încălzi piureul, apoi vărsați piureul în vasul bebelușului.

Puteți ține în frigider un aliment preparat timp de 24 de ore; acoperiți-l întotdeauna. După o masă, aruncați orice aliment în care ați băgat lingura copilului, inclusiv alimente cumpărate, dacă i-ați dat să mănînce direct din recipientul în care le-ați cumpărat.

ALTE ECHIPAMENTE

- un curățător de cartofi;
- o cratiță mică cu capac;
- un cuțit ascuțit;
- o oală cu aburi pentru gătitul legumelor (aburii distrug mai puține elemente nutritive decît fierberea);
- un blender electric sau un robot de bucătărie;
- o sită de plastic și o lingură cu care să pasați alimentele
- o răzătoare;
- tăvițe pentru congelarea piureurilor de fructe și legume.

ALIMENTE PENTRU HRĂNIREA BEBELUŞULUI

CELE MAI BUNE ALIMENTE pe care i le puteţi da bebeluşului sînt cele proaspete, pe care i le pregătiţi şi gătiţi dumneavoastră.

Gradul de mărunţire. Stabiliţi un grad de mărunţire a alimentelor astfel încît bebeluşul să fie mulţumit de el. E normal să găsim unele bucăţi întregi pe scutec, dar, dacă acestea apar regulat, reîntoarceţi-vă la piureuri pentru cîteva săptămîni. Faceţi-i alimente umede, uşor de înghiţit. Umeziţi alimentele transformate în piure, terci sau tăiate mărunt, cu apă fiartă, cu lapte matern, cu lapte praf preparat, cu lichidul în care au fiert (dacă este nesărat) sau cu iaurt (începînd cu vîrsta de şase luni).

Temperatura. Întotdeauna alimentele să fie călduţe.

Introducerea unui aliment nou. Daţi-i fiecare nou aliment separat şi aşteptaţi 24 de ore înainte de a i-l da din nou pentru a vedea cum reacţionează copilul. Dacă apar diaree, stare de rău sau o erupţie, nu i-l mai daţi timp de cîteva luni.

Condimentare. Nu utilizaţi nici un condiment: sarea îi poate afecta rinichii. Bebeluşul nu este deranjat de gustul firesc al alimentelor.

Ce să evitaţi. Pînă la cel puţin patru ani, evitaţi orice alimente sărate, prelucrate, grase sau condimentate: salam, costiţă, peşte sărat, lapte bătut, smîntînă. Nu-i daţi miere cînd e mai mic de un an. Folosiţi ouă proaspete şi pregătiţi-le atent.

4-6 LUNI

Grad de mărunţire

Daţi-i piureuri semilichide, moi, fără grunji.

Preparare

- decojiţi cu atenţie;
- îndepărtaţi cojile şi sîmburii;
- gătit: fierbere sau la abur;
- piure sau trecut prin sită.

Alte alimente bune

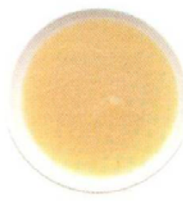
Mazăre, dovlecel, fasole verde bine fiartă, conopidă.



Orez
Amestecaţi cu apă fiartă, lapte matern sau cu lapte praf dizolvat, pînă devine lichid.



Piure de morcovi
Curăţaţi, fierţi şi transformaţi în piure sau lichid sau tăiaţi subţire.



Piure de mere
sau de pere moi; reprezintă o bună alegere pentru primele gustări.



Piure de cartofi
sau de alte legume rădăcinoase. Gătiţi-le ca pe morcovi.

6-8 LUNI

Grad de mărunţire

Alimentele pot fi tăiate subţire sau terciuite, adăugînd lichid sau iaurt. Daţi-i alimente pe care să le ţină în mînă: beţigaşele de legume proaspete sînt bune de supt.

Prepararea fructelor/legumelor

- decojiţi cu atenţie;
- îndepărtaţi cojile şi sîmburii;
- transformaţi-le în piure sau terci.

Prepararea cărnii/peştelui

- îndepărtaţi grăsimea şi pieliţele;
- gătit: frigere sau fierbere;
- îndepărtaţi toate oasele;
- tăiaţi subţire.

Alte alimente bune

Ficat, cereale, păstîrnac, roşii (decojite şi trecute prin sită), caise deshidratate, uscate.

Alimente de evitat

Biscuiţi, prăjituri, îngheţată, paste făinoase, alimente prăjite.



Pui tăiat mărunt
Amestecaţi-l cu roşii gătite.



Peşte alb mărunţit
Îndepărtaţi cu atenţie oasele.



Ouă fierte tari
Fierte cinci minute şi terciuite.



Alimente de ţinut în mînă
Formele din brînză şi din banană sînt frecvente.

Pîine şi unt
Cît mai puţin unt.



Iaurt simplu
Amestecaţi-l cu fructe terciuite, ca o budincă.

8-9 LUNI

Grad de mărunțire
Introduceți alimente, mai degrabă tăiate mărunt, decît terciuite. Dați-i alimente pe care să le țină în mînă, pentru a-l încuraja să mănînce singur.

Prepararea fructelor/legumelor
- decojiți cu atenție;
- îndepărtați cojile și sîmburii;
- dați-i-le în formă de felii sau de bețișoare sau date pe răzătoare;
- tăiați-le mărunt sau terciuiți-le, dacă le-ați gătit: lăsați mulți grunji.

Prepararea cărnii/peștelui
- îndepărtați grăsimea și pielițele;
- gătit: frigere, la aburi sau prin fierbere;
- tăiați în bucăți mai mari.

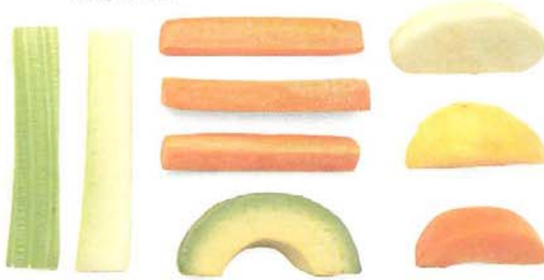
Alte alimente bune
Pîine prăjită, carne roșie, feluri gătite în casă: lasagne, supă sau budincă de cartofi cu carne (fără sare).


Miel sau vițel slab, tăiat bucăți
Dacă e posibil, preparați-l chiar dumneavoastră.


Paste făinoase
Serviți-le cu roșii trecute prin sită, ca sos.


Linte făcută terci
Curățați-o și fierbeți-o bine.


Orez
Alb sau maro, bine fiert.


Alimente de ținut în mînă
Țelină, morcovi, mere, piersici, caise.

10-12 LUNI

Grad de mărunțire
Copilul mănîncă aproape orice mănîncă întreaga familie, tăiat în bucăți de mărimea unei îmbucături. Continuați să evitați săratul mîncării.

Prepararea fructelor/legumelor
- decojiți cu atenție;
- îndepărtați cojile și sîmburii;
- gătit: preparați-le la abur.

Prepararea cărnii/peștelui
- îndepărtați grăsimea și pielițele;
- gătit: frigere, la abur sau prin fierbere;
- tăiați în bucăți mici.

Alte alimente bune
Carne de porc (dacă e bine coaptă), legume verzi: varză, ardei grași, roșii fără pieliță.

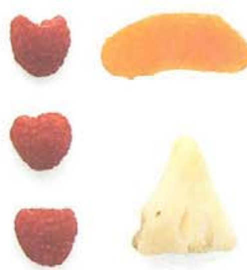
Alimente de evitat
Mîncăruri condimentate, grase sau sărate, alimente îndulcite, fructe zdrobite, brînzeturi moi nepasteurizate.


Brocoli opărit în abur
Rece, ca aliment de ținut în mînă.


Pui
Tăiat mărunt, ușor de apucat.


Fasole verde
Întreagă, ca aliment de ținut în mînă.


Ton în conservă
Serviți ocazional. Scurgeți-l bine și zdrobiți-l în bucăți.


Fructe
Oferiți-i gusturi noi: zmeură, portocale sau ananas.

ATENȚIE

Nu-i dați niciodată unui copil preșcolar nuci întregi sau alune. Este ușor să aspire o bucată de nucă, fapt care l-ar face să se înece. Este de asemenea posibil ca mici fragmente să producă o iritație severă la nivelul plămînilor copilului.

INTRODUCEREA PRIMELOR GUSTĂRI

LA PATRU LUNI, bebelușul e probabil gata să încerce unele alimente solide, dar puteți aștepta și pînă la cinci sau șase luni, dacă pare mulțumit doar cu lapte. Reamintiți-vă că în primele săptămîni îl acomodați doar cu ideea de a mînca alimente solide dintr-o linguriță; laptele îi oferă încă toate principiile nutritive de care are nevoie. Începeți la masa de dimineață sau de prînz, nu la masa de seară, deoarece un deranjament legat de noul aliment v-ar oferi și dumneavoastră și lui o noapte agitată. Va fi mai cooperant dacă îl veți sătura doar parțial cu noul aliment, astfel încît faceți un „sandvici" intercalînd o lingură de orez, sau de piure de fructe între două mese de alăptare la sîn sau cu biberonul. Întreaga procedură ar putea dura pînă la o oră.

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Bavetă
Mic vas de plastic sau ouar
Lingură mică de plastic
Aproximativ o linguriță de desert cu piure proaspăt de mere sau de pere sau orez
Șervet de față

PRIMA GUSTARE

Așezați-vă confortabil cu vasul bebelușului la îndemînă. Puneți-i o bavetă, apoi dați-i jumătate din cantitatea de lapte pe care o bea de obicei: lăsați-l să golească un sîn sau dați-i jumătate de biberon. Ajutați-l să eructeze. Va mai avea nevoie și în următoarele luni de lapte.

ALIMENTE GATA PREPARATE PENTRU COPII

Alimentele în borcane, cutii sau pachete pot fi utile, în special cînd sînteți departe de casă sau grăbită. Dar bebelușului îi va fi mai bine dacă veți folosi doar un minimum din acest tip de mîncare, deoarece gusturile pe care le au sînt plictisitoare și uniforme: alimentele pregătite în casă au o mai mare varietate de gusturi și de consistență. Dacă vreți să depozitați alimente gata preparate, evitați-le pe cele care conțin ingrediente ca zahăr, dextroză, sucroză, sare sau care conțin în principal apă – ceea ce înseamnă că nu pot fi la fel de hrănitoare ca echivalentul lor, făcut acasă. Verificați întotdeauna pachetul și data expirării.

ÎI DĂM BEBELUȘULUI PRIMELE GUSTĂRI



1 Ținîndu-l în poală, luați un pic de mîncare cu lingura – destul pentru a-i acoperi vîrful. Puneți-i lingura între buze astfel încît să poată suge mîncarea. Nu încercați să-i împingeți lingura în gură; o va închide dacă va simți mîncarea în partea din spate a limbii. Poate fi surprins de senzație și de gust la început, astfel încît aveți răbdare cu el și vorbiți-i încurajator.



2 Poate descoperi repede că îi place această nouă experiență. Dacă împinge mîncarea în afară, aruncați-o și puneți lingura între buzele lui din nou. Cînd a mîncat deja o linguriță de piure sau de orez, ștergeți-l la gură și pe bărbie și reveniți la lapte.

DACĂ PROTESTEAZĂ LA LINGURĂ



Băgați vîrful unui deget curat în aliment și lăsați-l pe bebeluș să-l sugă. Dacă va continua să protesteze, s-ar putea să nu-i placă gustul acelei mîncări; încercați data următoare.

CUM SĂ ÎNȚĂRCAȚI BEBELUȘUL

CUM VEȚI ÎNȚĂRCA BEBELUȘUL și îl veți trece pe alimentație solidă va depinde foarte mult de temperamentul său. Nu încercați să-l zoriți. Luați-o treptat și lăsați-l să se obișnuiască. Tabelul de mai jos vă arată o modalitate de ințărcare: se presupune că începe la vîrsta de aproximativ patru luni și că ați dori să introduceți la prînz prima masă de alimente solide. S-ar putea să doriți să avansați mult mai lent decît vă e prezentat mai jos sau să vreți să vă scutiți de osteneala micului dejun. Reamintiți-vă, dacă-l alimentați la sîn, că e necesar ca producția dumneavoastră de lapte să scadă gradat. Renunțați la cîte o masă pe rînd și așteptați cel puțin trei zile înainte de a renunța la alta.

UN GHID AL ÎNȚĂRCĂRII TREPTATE

Stadiu/vîrsta	Ce să faceți	Lichide	Mese și alimente				
			dimineață	mic dejun	prînz	după-amiază	culcare
Săptămînile 1 și 2 vîrsta 4 luni (vîrstele sînt doar orientative)	Dați-i mici gustări de orez fiert sau piure de fructe sau legume la prînz, între un alăptat la sîn sau la biberon și altul. Dați-i același aliment timp de trei zile pentru a acomoda bebelușul cu el.	Dacă îl alimentați cu biberonul, oferiți-i ocazional să bea apă fiartă răcită.	🟦	🟦	🟦🟥🟦	🟦	🟦
Săptămînile 3 și 4 vîrsta 4 luni și jumătate	Introduceți alimente solide la micul dejun, la jumătatea lui: orezul fiert sau alte cereale lipsite de gluten sînt ideale. Creșteți cantitatea de alimente solide la prînz la 3-4 lingurițe.	Oferiți-i apă fiartă răcită sau suc de fructe diluat în biberon. Nu vă îngrijorați dacă nu vrea.	🟦	🟦🟥🟦	🟦🟥🟦	🟦	🟦
Săptămînile 5 și 6 vîrsta 5 luni	Introduceți alimente solide la masa de după-amiază, la jumătatea ei. Cîteva zile mai tîrziu oferiți-i două tipuri de aliment solid: după un piure de legume, unul de fructe, cîte 2-3 lingurițe din fiecare.	Puteți să începeți să-i dați să bea din cană, dar țineți-i-o în timp ce bea.		🟦🟥🟦	🟦🟥🟥🟦	🟦🟥🟦	🟦
Săptămînile 7 și 8 vîrsta 5 luni și jumătate	Oferiți-i alimente solide ca primă parte a prînzului, apoi dați-i sîn sau biberon în completare. Acum poate avea două tipuri de aliment solid: un sandviș și o bucată de banană, de exemplu. La micul dejun și după-amiaza, continuați să-i dați la început alimentul solid. S-ar putea să mănînce acum 5-6 lingurițe de desert de alimente solide la fiecare masă.	Introduceți o cană de antrenament, dar să nu vă așteptați să fie capabil să bea din ea – e doar o jucărie.		🟦🟥🟦	🟥🟥🟦	🟦🟥🟥🟦	🟦
Săptămînile 9 și 10 vîrsta 6 luni	După alimente solide la prînz, oferiți-i să bea lapte praf preparat, din cană. După cîteva zile fără acest supliment la prînz, oferiți-i alimente solide ca primă parte din masa de după-amiază.	Oferiți-i lapte praf preparat la fiecare masă și apă fiartă răcită sau suc de fructe diluat în rest.		🟦🟥🟦	🟥🟥	🟥🟥🟦	🟦
Săptămînile 11 și 12 vîrsta 6 luni și jumătate	Oferiți-i să bea lapte praf preparat într-o cană în locul suplimentului de lapte de după-amiază. S-ar putea să descoperiți că refuză suplimentul de după micul dejun, din alimente solide.	Ca înainte.		🟦🟥	🟥🟥	🟥🟥	🟦
De la săptămîna 13 în sus vîrsta 7 luni	Oferiți-i de băut într-o cană în locul suplimentului, înainte de micul dejun: acum bebelușul mănîncă alimente solide la trei mese pe zi, plus lapte praf preparat. De la nouă luni poate începe să bea lapte de vacă.	Ca înainte. E posibil acum ca bebelușul să-și țină singur cana.		🟥	🟥🟥	🟥🟥	🟦
			Legendă 🟦 masă 🟥 aliment solid				

CUM ÎNVAȚĂ SĂ SE HRĂNEASCĂ SINGUR

BEBELUȘUL VA VREA SĂ SE HRĂNEASCĂ singur cu mult înainte de a fi capabil să o facă eficient. Oricît de multă murdărie ar face – fiți pregătită ca mîncarea să i se întindă pe față și pe haine, în păr și pe podea – și oricît s-ar prelungi timpul de masă, încurajați-l cît de mult puteți; e primul lui pas real spre independență. Păstrați o atitudine relaxată față de mese: dacă bebelușul le consideră a fi ocazii de bucurie și interesante, e mai puțin probabil că veți avea pe viitor probleme cu hrana și mîncatul.

LA ȘAPTE LUNI

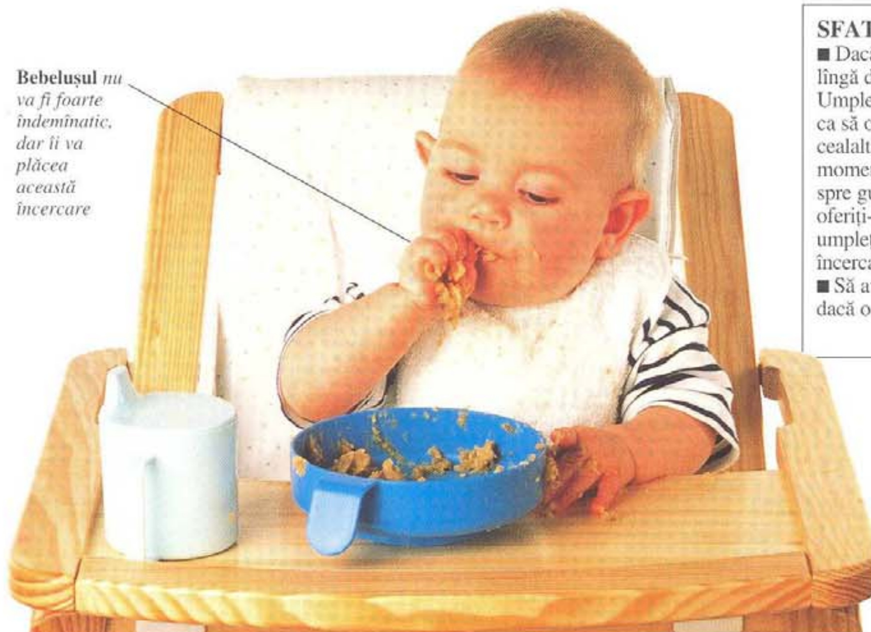
De la această vîrstă bebelușul va începe să facă eforturi hotărîte de a se hrăni singur, dar nu va avea mișcări suficient de coordonate pentru a-și duce la gură toată hrana necesară. Hrăniți-l dumneavoastră, dar nu-l opriți din joaca cu mîncarea. Împrăștierea ei pe față face murdărie, dar e prima treaptă în a învăța cum trebuie să se hrănească singur; să aveți un șervet de față pentru a-l șterge cînd a terminat. Dați-i din plin diferite alimente care se țin în mînă. Sînt ușor de manevrat, astfel că va cîștiga în dexteritate și va avea mai multă încredere în el.



1 Îi va fi foame la începutul mesei. Țineți vasul cu mîncare la distanță de el și hrăniți-l cu lingura.



2 O dată ce i-ați potolit foamea inițială, lăsați-l să participe și el, dar continuați să-l hrăniți dumneavoastră.



Bebelușul *nu va fi foarte îndemînatic, dar îi va plăcea această încercare*

3 Bebelușul poate fi atît de captivat de plăcerea de a-și cufunda degetele în vas și de a-și împinge mîncarea în gură, încît poate să-și piardă interesul față de hrănitul cu lingura. Dacă îi e încă foame poate să plîngă sau să tremure de frustrare deoarece nu poate înghiți destul de repede, astfel încît oferiți-i mai multe linguri pline. Lăsați-l să-și exerseze îndemînarea: faptul că simte că „pot s-o fac eu singur" este important pentru el. Știe cînd s-a săturat.

SFATURI CARE VĂ AJUTĂ

- Dacă apucă lingura, e bine să aveți lîngă dumneavoastră două linguri. Umpleți-o pe prima și puneți-o în vas ca să o poată apuca. Umpleți-o și pe cealaltă și țineți-o pregătită pentru momentul cînd o va îndrepta pe prima spre gură. Cînd acest lucru se întîmplă, oferiți-i lingura dumneavoastră plină și umpleți-i-o și pe a lui pentru a putea încerca din nou.
- Să aveți linguri curate la îndemînă, dacă o scapă pe a lui pe jos.



4 Alimentele solide pot să-i facă sete, astfel încît oferiți-i lapte praf pregătit și țineți cana pentru el – încă nu poate să o țină singur. Introduceți, de la vîrsta de nouă luni, lapte de vacă.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Cît de multă mîncare ar trebui să-i dau?
Lăsați-l pe bebeluș să hotărască cît de mult vrea să mănînce la fiecare masă. La șase luni, începeți cu nu mai mult de patru linguri de mîncare în vas și oferiți-i mai mult numai după ce mănîncă tot. În ceea ce privește budinca, începeți cu două linguri. În unele zile va mînca cu lăcomie, în altele abia dacă se va atinge de ceva. Dacă crește normal în greutate, nu e nevoie să fiți îngrijorată că nu ar mînca destul.

Copilul meu nu mănîncă decît sandvișuri cu unt de arahide. Ce să fac?
Fixațiile pe anumite alimente sînt comune și de obicei nu durează mai mult de două săptămîni. Dați-i și alte lucruri, dar nu fiți îngrijorată dacă nu le va mînca: nu va avea de suferit decît dacă aceste fixații vor dura mai mult de cîteva săptămîni. Dacă sînteți îngrijorată că îi lipsesc din principiile nutritive esențiale, cereți-i asistentei de ocrotire vitamine sub formă de picături.

Trebuie să-l fac să mănînce lucruri care par să nu-i placă?
Respectați opiniile copilului. Dacă ceva nu-i place, nu-l amestecați cu ceva care îi place; rezultatul ar fi să nu-i mai placă nici unul.
Încercați să modificați forma sub care îi oferiți un lucru: dacă nu-i plac legumele, le-ar putea mînca crude sau sub formă lichidă în supă; maioneza ar putea fi o bună alternativă la ouăle fierte tare, dacă le-a refuzat întotdeauna pe acestea.



CINCISPREZECE LUNI
Copilul ar putea încerca să mănînce singur cu o lingură sau cu o furculiță cu dinții rotunjiți, astfel încît tăiați-i mîncarea în bucăți cît o înghițitură. S-ar putea ca în unele zile să aibă nevoie de ajutorul dumneavoastră.

MÎNCATUL LA COPILUL MAI MARE

LA VÎRSTA DE DOI ANI copilul va fi probabil gata să se dea jos din scaunul înalt și să se așeze alături de dumneavoastră la masă. Mesele sînt ocazii sociale importante și a învăța cum să participe ca un membru al familiei este o parte vitală a dezvoltării sociale a copilului. Ce mănîncă este de asemenea important, dar atîta timp cît îi oferiți destulă mîncare de calitate, puteți să-l lăsați pe el să aleagă dacă o mănîncă. Nu va sta înfometat și el este cel care știe cel mai bine cîtă mîncare vrea în orice moment.



O gustare sănătoasă
Un măr este întotdeauna o sursă bună de fibre vegetale și de vitamine. Spălați-l însă bine sau curățați-l de coajă.

Evitarea problemelor din timpul meselor

Secretul evitării problemelor din timpul meselor este să vă păstrați o atitudine relaxată și prietenoasă. De la început, faceți-l să simtă că a mînca este un mod plăcut de a-și satisface foamea. Nu trebuie să vă războiți pentru mîncare – în final veți fi mai supărată decît copilul, iar el va refuza cu mai multă încăpățînare data viitoare. Mesele ar trebui să fie o experiență fericită pentru amîndoi:

- dați-i o dietă variată și oferiți-i mai multe feluri de mîncare, din care să aleagă. În curînd va stabili care lucruri îi plac și care nu;
- nu-l pedepsiți fiindcă nu a mîncat ceva anume și nu-l recompensați dacă a mîncat o mîncare anume. „Mănîncă-ți morcovii și vei putea să te joci cu tricicleta" îl va face pe copil să creadă că morcovii sînt un lucru nesuferit din moment ce e răsplătit dacă-i mănîncă;
- nu vă pierdeți mult timp gătind special pentru el: vă veți simți de două ori mai nemulțumită dacă nu va mînca acele mîncăruri;
- dacă tîndălește cu mîncarea, nu-l grăbiți să o termine. E normal să fie mai lent decît dumneavoastră. Dacă vreți să stea cu dumneavoastră la masă, faceți același lucru și dumneavoastră, atunci cînd e lent;
- nu insistați să mănînce mai mult decît vrea. Lăsați-l să hotărască el cînd s-a săturat. Nu va rămîne înfometat și, dacă creșterea în greutate este normală, veți ști că mănîncă suficient.

Dieta adecvată

Varietatea este elementul esențial al unei diete bune: dacă pe parcursul întregii săptămîni îi dați multe alimente diferite, puteți fi aproape sigură că primește principiile nutritive de care are nevoie.
Dieta sa va fi nesănătoasă doar dacă pentru lungi perioade de timp mănîncă prea mult din anumite tipuri de mîncare – poate biscuiți și prăjituri sau alimente prea mult procesate: cîrnați sau hamburgeri cumpărați –, excluzîndu-le pe celelalte.

Gustări și dulciuri

Copilul va avea deseori nevoie de o gustare care să-i ofere energie între mese. Mai curînd decît biscuiți, oferiți-i gustări sănătoase, nutritive, cum ar fi o bucată de pîine integrală, un măr, un morcov sau o banană. Dacă nu îi e foarte foame la următoarea masă, nu va avea nici un minus nutritiv.
Dulciurile s-ar putea să fie un subiect de ceartă, dar dumneavoastră trebuie să stabiliți regulile și să vă țineți de ele. Cu certitudine nu este o atitudine realistă sau cinstită față de copil să-i interziceți toate dulciurile; s-ar putea să învețe să le rîvnească. Chiar mai mult. Dar dulciurile oferă puține principii nutritive în afara caloriilor și au un efect distructiv asupra dinților.
Controlați pofta pentru lucrurile dulci, menținînd la minim aportul de dulciuri:

- oferiți-i fructe sau iaurt neîndulcit în loc de budincă, la cele mai multe mese. Brînza este și ea excelentă deoarece neutralizează acidul care se formează în gură și atacă smalțul dinților;
- cînd îi oferiți dulciuri, dați-i-le la sfîrșitul mesei, nu între mese;
- alegeți dulciuri care pot fi mîncate repede, în locul celor care sînt mestecate sau supte lungi perioade de timp;
- dați-i sucuri naturale de fructe diluate, în loc de sucuri de fructe acidulate și doar la masă; în rest, oferiți-i să bea lapte sau apă;
- nu utilizați dulciurile ca principală modalitate de a vă recompensa sau pedepsi copilul: le va conferi o valoare deosebită, greu de controlat;
- creați-i obișnuința de a se spăla pe dinți cu o pastă de dinți cu fluor, cel puțin după micul dejun și la culcare (vezi pp.144-145).

PENTRU A AMELIORA DIETA FAMILIEI

- Utilizați margarină sau ulei vegetal, în loc de unt pentru tartine și pentru gătit.
- Reduceți la minimum aportul de carne roșie: o dată sau de două ori pe săptămînă este suficient.
- Gătiți pui sau pește de cel puțin trei ori pe săptămînă.
- Mîncați carne la grătar, nu prăjită în ulei.
- Utilizați alimente proaspete în locul celor procesate – conțin mai multe principii nutritive și mai puțină sare și zahăr.
- Cumpărați întotdeauna pîine integrală și cereale nedecorticate.
- Dați-i legume crude, sau doar puțin preparate. Orice modalitate de gătit distruge din principiile nutritive, dar pregătirea la abur este cea mai bună.

PLÎNSUL ȘI BEBELUȘUL



În primul an e mai mult ca sigur că bebelușul va plînge mult. Pentru început, este unica lui modalitate de a comunica nevoia de hrană și de mîngîiere, dar din jurul vîrstei de trei luni veți nota o schimbare. În loc de a-și cheltui plîngînd cea mai mare parte din perioada de veghe, va utiliza această perioadă pentru a învăța despre lumea din jurul lui. Perioadele de plîns se vor împuțina și veți înțelege tot mai ușor ce vrea. Cînd bebelușul plînge, instinctul vă va spune să-l luați în brațe și să-l îmbrățișați; nu trebuie să vă gîndiți dacă e bine ce faceți, dacă nu-l răsfățați cumva sau dacă nu-l încurajați să plîngă și mai mult. Bebelușul trebuie să știe că se poate bizui pe dumneavoastră. Nu este mai puțin adevărat că perioadele de plîns constant vă obosesc. Dacă vă dați seama că bebelușul plînge atît de mult încît vă pierdeți repede răbdarea, solicitați ajutorul asistentei de ocrotire: va putea să vă pună în contact cu alte mame care să vă învețe cum să depășiți această problemă.

MODALITĂȚI DE A VĂ CALMA NOU-NĂSCUTUL

LUCRUL IMPORTANT cînd copilul plînge este să-i răspundeți repede, fără îngrijorare inutilă: lăsîndu-l să plîngă, va deveni și mai agitat. Vezi contrapagina pentru alte posibile cauze.

ȘAPTE MODALITĂȚI DE A VĂ CALMA BEBELUȘUL CARE PLÎNGE



Oferiți-i de mîncare. În primele luni foamea este cel mai probabil motiv al plînsului și a-i oferi de mîncare este cel mai eficient mod de a-l calma – chiar dacă asta înseamnă să-l hrăniți deseori ziua și noaptea. Dacă bebelușul este hrănit cu biberonul și suge flămînd cu mici pauze între supturi, încercați să-i dați apă fiartă răcită: s-ar putea să-i fie sete.



Îmbrățișați-l foarte des. Va fi exact tipul de atingere plină de iubire de care bebelușul are nevoie pentru a se calma și pentru a nu mai plînge. Dacă se liniștește cînd îl țineți sprijinit de umăr sau cînd îl țineți în brațe cu burta în jos, s-ar putea ca gazele să-l fi făcut să plîngă. Dacă a fost trecut prin mai multe brațe, ale prietenilor sau ale rudelor, s-ar putea să vrea cîteva momente de liniște în brațele unuia dintre părinți.



Legănați-l ritmic. Mișcarea liniștește deseori un bebeluș iritabil și îl poate adormi. Legănați-l în brațe și, dacă nu se liniștește, încercați într-un ritm mai alert – 60-70 de legănări pe minut. Sau doar legănați-l în sus și în jos, mutîndu-vă de pe un picior pe altul, poate cu bebelușul într-un suspensor, pe burta dumneavoastră (vezi p. 85). Sau legănați-vă cu el într-un balansoar, dacă aveți. Sau puneți-l în cărucior și mișcați-l înainte-înapoi; dacă puteți să-l luați la plimbare pe stradă, legănatul ușor peste ridicăturile asfaltului îl va calma deseori.



Înfășatul lui. Înveliți-l strîns într-o eșarfă, broboadă sau o pătură, strîngînd capetele sub el pentru a realiza o împachetare îngrijită (vezi p. 123) – îl poate calma, făcîndu-l să se simtă în siguranță. Purtați-l în brațe bine înfășat, pînă ce va părea mai fericit, și întindeți-l pe spate ca să doarmă, fără să-l desfășați. Dacă plînge fiindcă i-ați făcut ceva ce nu-i place – în special îmbrăcatul sau spălatul –, înfășatul poate fi cea mai bună modalitate de a-l asigura și a-l calma, făcîndu-l să revină la sentimente mai bune.



Bateți-l pe spate. Bateți-l și frecați-l ritmic pe spate sau pe burtă; deseori asta îl va calma și îl va ajuta să eructeze. Atingerea mîinii dumneavoastră îl va liniști și cînd vreți să-i schimbați scutecul.



Dați-i să sugă ceva. Aproape toți bebelușii sînt calmați de supt. Degetul dumneavoastră mic, bine curățat, va avea un efect aproape magic, liniștindu-l și uneori adormindu-l. S-ar putea, chiar de la o vîrstă fragedă, să-și sugă degetul. Dacă vreți să încercați cu o suzetă, utilizați una cu o formă naturală și sterilizați-o înainte de fiecare utilizare (vezi p. 124).



Distrageți-i atenția. Privind ceva, bebelușul poate uita motivul plînsului. Lucrurile strălucitoare, puternic colorate îl pot fascina: va privi intens ilustratele, tapetul sau hainele dumneavoastră. Fețele și oglinzile sînt excelente mijloace de a-i distrage atenția și o plimbare prin casă pentru a se uita la fotografii sau la imaginea lui într-o oglindă îi poate calma plînsul.

ȘAPTE MOTIVE PENTRU CARE BEBELUȘUL AR PUTEA PLÎNGE

Deseori nu veți ști motivul real pentru care bebelușul plînge: uneori vi se pare că îl calmați pentru moment, fără a înțelege. Dacă ați încercat modalitățile simple, cum ar fi să-i dați să mănînce sau strînsul în brațe, și ați încercat tacticile de calmare care sînt de obicei eficiente (vezi pagina anterioară), toate fără succes, s-ar putea să fie altă cauză. Unele din posibilele cauze ale plînsului sînt enumerate mai jos.

Boala îl poate face pe bebeluș să plîngă, în special dacă sunetele plînsului lui diferă față de normal. Întotdeauna solicitați medicul dacă bebelușul prezintă orice simptome neobișnuite pentru el. Un nas înfundat din cauza guturaiului îl poate opri de la supt sau de la suptul degetului mare, astfel încît nu mai poate fi liniștit ca pînă acum, chiar dacă nu e foarte bolnav. Pentru a-l ajuta să respire mai ușor, doctorul îi poate prescrie niște picături pentru nas (vezi pp. 174-175).

Eritemul fesier îl poate face să plîngă. Dacă îl ustură funduletul, scoateți-i scutecul, curățați-l cu atenție și lăsați-l fără scutec pentru restul zilei: întindeți-l pe un prosop sau pe un scutec flaușat. Luați măsuri pentru a opri înrăutățirea erupției (vezi p. 150).

Colicile, deseori denumite colicile de trei luni sau colicile de seară, sunt caracterizate de țipete regulate, intense, de necalmat, într-un anumit moment al zilei, de obicei după-amiaza tîrziu sau seara. Apar la aproximativ trei săptămîni și continuă pînă în săptămînile a 12-a sau a 14-a. Solicitați sfatul medicului atunci cînd bebelușul plînge pentru prima dată, fără a putea fi calmat. Colicile nu îi fac rău, dar s-ar putea să fie vorba de altceva, iar dumneavoastră ați interpretat greșit sau nu ați remarcat alte simptome serioase.



Mediul înconjurător îl poate face uneori pe bebeluș să plîngă. S-ar putea să-i fie prea rece: temperatura camerei ar trebui să fie de 16-20° C, o temperatură confortabilă pentru adulți îmbrăcați ușor. Evitați supraîncălzirea – nu-l înveliți cu prea multe. Dacă ceafa bebelușului e caldă și umedă, îi e probabil prea cald; dați de-o parte din lucrurile cu care e învelit și desfaceți unele haine pentru a-l ajuta să se răcorească. Dacă transpiră, un prosop sub așternutul de pat poate să-l facă să se simtă mai confortabil. Lumina puternică poate să-l facă, de asemenea, să plîngă: verificați dacă lampa situată deasupra mesei de schimbare a scutecelor sau razele soarelui nu-l deranjează la ochi.

Activitățile pe care le urăște nu pot fi întotdeauna evitate, deși el își exprimă sonor neplăcerea. Îmbrăcatul și dezbrăcatul, punerea de picături în urechi și în nas sînt lucruri neplăcute, comune la un bebeluș, dar tot ceea ce puteți face este să treceți cît mai repede peste ele, după care să-l îmbrățișați pentru a-l calma.

Propria dumneavoastră stare poate fi un motiv al indispoziției bebelușului. Poate că e seară și sînteți obosită: poate că proasta lui dispoziție vă face iritabilă. Știind că de multe ori bebelușul reacționează la starea dumneavoastră, fiți mai calmă cu el.

Prea multă agitație îl poate face pe un copil supărat să plîngă și mai mult. A-l trece în brațe de la unul la altul, a schimba inutil un scutec, a-i tot da să mănînce, a discuta despre plînsul lui cu voci anxioase îl pot face chiar mai agitat, astfel încît plînge tot mai puternic. Dacă nu există o cauză evidentă pentru plîns, nu continuați să încercați să găsiți una: poate că vrea doar o îmbrățișare care să-l calmeze.

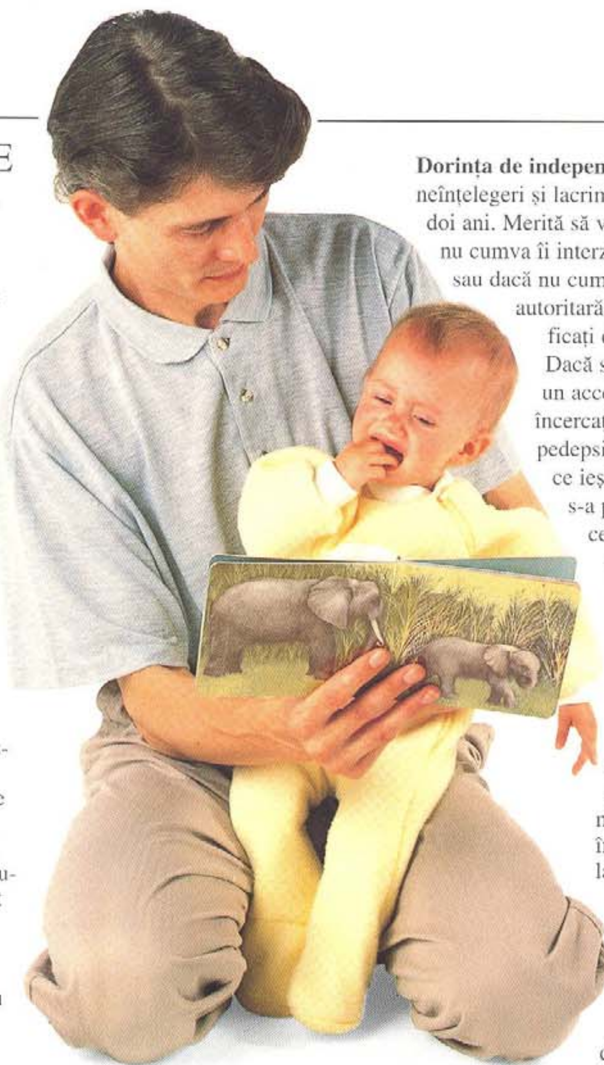
CUM SĂ NE COMPORTĂM FAȚĂ DE COLICI

Dacă bebelușul are colici seara, obișnuiți-vă cu această situație, cu certitudinea că nu e bolnav sau anormal și că aceste colici vor dispărea. Nu vă îngrijorați de una singură: va fi o perioadă dificilă timp de trei luni, pentru partenerul dumneavoastră și pentru bebeluș. Reamintiți-vă aceste trei puncte:

- faceți orice puteți ca să-l calmați. Ținîndu-l în mișcare, oferindu-i des de mîncare, frecîndu-l pe burtică, îl puteți calma pentru puțin timp;
- nu apelați la medicamente: nu-i puteți trata colicile, deci îi veți da medicamente fără un rezultat real. Totuși, apa de colici nu-i face rău și îi liniștește pe unii bebeluși;
- încercați să petreceți o seară în oraș. Vă puteți lăsa partenerul sau o rudă de încredere să aibă grijă de copil.

PLÎNSUL UNUI BEBELUȘ MAI MARE

DE LA VÎRSTA de aproximativ trei luni, veți remarca o reală schimbare la bebelușul dumneavoastră. E mult mai atent acum la ce se petrece în jur, începe să răspundă și să fie interesat de toate. Încă mai plînge din plin și va continua multe luni, dar între timp și dumneavoastră veți ști de ce.



ȘASE MOTIVE PENTRU CARE BEBELUȘUL AR PUTEA PLÎNGE

Foamea este încă un motiv evident pentru plînsul copilului dumneavoastră. Pe măsură ce se apropie de împlinirea primului an, pe măsură ce devine mobil și trece la alimente solide, va fi deseori obosit și iritabil între mese – viața sa e una foarte ocupată. O gustare și ceva de băut îi pot reface energia și îl pot liniști.

Anxietatea va fi un nou motiv de plîns, începînd cu vîrsta de șapte sau opt luni, deoarece pînă la această vîrstă a descoperit legătura de nezdruncinat cu dumneavoastră. Sînteți o „bază sigură"; va fi fericit să exploreze lumea, cu condiția să vă aibă sub ochi. S-ar putea să plîngă dacă îl părăsiți sau dacă nu vă mai vede. Aveți răbdare cu el și lăsați-l să se obișnuiască treptat cu noi persoane și noi situații.

Durerea produsă de loviturile ce apar din momentul în care începe să se deplaseze va fi o frecventă cauză de lacrimi. O îmbrățișare plină de dragoste și o jucărie care să-i distragă atenția îl vor ajuta să uite șocul produs de durere.

Dorința de independență va produce deseori neînțelegeri și lacrimi, în special de la vîrsta de doi ani. Merită să vă puneți întrebarea dacă nu cumva îi interziceți inutil unele lucruri sau dacă nu cumva sînteți prea autoritară; uneori va fi necesar să verificați dacă se află în siguranță. Dacă se supără atît de tare încît are un acces de furie, nu țipați la el, încercați să discutați cu el sau pedepsiți-l mai tîrziu. Așteptați pînă ce ieșirea temperamentală s-a potolit, apoi continuați ceea ce aveați de gînd să faceți (vezi de asemenea p.170).

Frustrarea, cînd încearcă să facă lucruri care îi depășesc posibilitățile, va fi unul din motivele tot mai comune pentru care plînge. Nu puteți evita acest sentiment, deși îi puteți face viața mai ușoară, punîndu-i lucrurile în locuri în care poate ajunge la ele. A-i distrage atenția e cel mai bun leac: introduceți un nou joc sau o nouă jucărie și va uita repede lacrimile. Sau ajutați-l dacă se chinuie să facă ceva, dar nu faceți dumneavoastră totul în locul lui.

Oboseala se va manifesta prin scîncete, iritabilitate și în final prin lacrimi. La un an, viața e atît de plină de noi experiențe, încît copilul poate rămîne fără energie înainte de a-și fi epuizat entuziasmul. Are nevoie de dumneavoastră pentru a-l ajuta să se relaxeze destul, pentru a dormi atît cît are nevoie. O perioadă de liniște, așezat la dumneavoastră în poală, ascultînd o poveste, poate fi o modalitate plăcută de calmare înaintea culcării (vezi pp. 124-125), cu care e bine să-l obișnuiți în fiecare seară.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Erupția fiecărui dinte e precedată de zile de plîns. Ce pot face ca să-l ajut?
Apariția primilor dinți nu ar trebui să-i dea vreo tulburare, dar măselele care apar în cel de al doilea an pot să-i dea dureri. Copilul va saliva probabil mult și va avea obrazul înroșit timp de două zile. Există modalități de a-l ajuta:

- frecați-i gingiile cu degetul mic;
- dați-i ceva tare să mestece: un morcov este ideal și e și mai calmant dacă înainte de a i-l da îl veți răci în frigider;
- dacă utilizați un inel special pentru dinți, umplut cu apă, puneți-l în frigider, nu în congelator: cele congelate pot produce degerături;
- verificați ca jucăriile lui să nu aibă margini tăioase;
- evitați să-i tot dați medicamente sau geluri speciale pentru dinți.

SOMNUL ȘI BEBELUȘUL

Nou-născutul va dormi atîta timp cît are nevoie; singura problemă e că s-ar putea să nu doarmă atunci cînd ați vrea dumneavoastră. Lipsa de somn și întreruperile lui în timpul nopții vor fi realități timp de multe săptămîni, pînă ce va intra într-un program care va coincide mai mult cu al dumneavoastră. În jur de nouă luni s-ar putea să apară noi probleme. S-ar putea să se opună la plecarea de lîngă el după ce-i spuneți noapte bună, sau s-ar putea să nu doarmă noaptea. Modul atent de a-l pregăti pentru somn,



începînd cu jumătatea primului an, vă ajută să evitați mai tîrziu problemele: un joc relaxant și afectuos la ora de culcare, care are loc la fel în fiecare noapte, îi va da sentimentul de siguranță de care are nevoie. Pînă cel puțin la vîrsta de doi ani și jumătate și probabil pînă mult mai tîrziu, va fi important să doarmă ceva și în timpul zilei. Viața lui este acum una activă, emoționantă, și va avea nevoie de un pui de somn revitalizant în timpul dimineții sau după-amiezei, pentru a-l feri să devină prea obosit și iritabil.

ÎMBRĂCĂMINTEA PENTRU SOMN

CEEA CE CUMPĂRAȚI pentru somnul bebelușului va fi o investiție semnificativă, astfel că apucați-vă de cumpărat. Dacă veți cumpăra un pătuț la mîna a doua, convingeți-vă că vopseaua nu conține plumb și că abțibildurile nu pot fi scoase. Veți avea nevoie de numeroase așternuturi care pot fi spălate la mașină. Păturicile nu ar trebui utilizate pentru copiii sub un an. Cearșafurile de bumbac și o pătură spongioasă sînt bune deoarece le puteți pune sau le puteți scoate pentru ca bebelușului să nu-i fie prea cald sau prea rece.

ÎN CE SĂ DOARMĂ

Cărucior. Pentru bebelușul mic, este bun un cărucior a cărui parte de sus se poate desprinde de scheletul metalic cu roți: vă oferă un loc în care poate dormi ziua sau noaptea. Dacă veți cumpăra un cărucior, nu aveți nevoie de un coș cu mînere sau de un țarc.

Pătuț. Bebelușul va dormi în el de la cel puțin trei luni pînă în jur de trei ani, astfel încît e bine să investiți într-unul solid, bine făcut. Siguranța trebuie să fie principala calitate.



Mînerele *vă permit să-l transportați ușor pe bebeluș în timp ce e adormit*



Uitați-vă după *orice margine ascuțită: piliți-o dacă este necesar*

Un cearșaf potrivit, *100% din bumbac, este ușor de pus și e confortabil pentru bebeluș*

Spațiile *dintre bare să nu fie mai mici de 2,5 cm, astfel încît să nu-și poată prinde în ele un braț sau un picior, și nu mai mari de 6 cm, astfel încît să nu-i poată aluneca picioarele*

GARNITURA DE PAT A BEBELUȘULUI



Saltea. Alegeți una din burete cu capetele acoperite cu material și găuri de aerisire: dacă bebelușul se rostogolește cu fața în jos, nasul și gura nu i se vor astupa.



Apărătoare de pat. Învelește părțile dure și oprește curenții de aer. Tăiați panglicile de legare la o lungime de cel mult 18 cm, imediat ce o cumpărați.

Cearșaf și păturică potrivite. Ușoară și călduroasă, o păturică e potrivită pentru un copil mai mare de un an. Pentru nou-născut, alegeți un cearșaf de bumbac mercerizat și păturі poroase, astfel încît să puteți regla temperatura și să evitați supraîncălzirea.



Blană de miel (opțional). Cumpărați doar una tratată, care poate fi spălată la mașină.



Mecanismul de culisare *ar trebui să fie unul pe care bebelușul să nu-l poată deschide singur*

O apărătoare de pat *protejează capul bebelușului, dacă se lovește de lateralele pătuțului, și oprește curenții de aer*

Urmați exact *instrucțiunile despre dimensiunile saltelei pe care vreți să o cumpărați. Trebuie să se potrivească bine, de jur împrejur, astfel încît bebelușul să nu-și poată prinde fața sau capul*

Partea de jos a saltelei *trebuie să fie la cel puțin 59,5 cm față de marginea superioară a pătuțului, astfel încît bebelușul să nu se poată cățăra. Puteți să o lăsați și mai jos*

JUCĂRII DE PĂTUȚ



Jucării mobile. Atîrnați-i deasupra, astfel încît să nu le poată atinge, jucării colorate; îl vor amuza.



Ursuleț

CAMERA BEBELUȘULUI

■ Mențineți caldă camera: aproximativ 16-20 ° C este temperatura ideală. Încălzirea centrală este cea mai sigură metodă.
■ Instalați un întrerupător atîrnat sau o lumină de veghe, astfel încît să-l puteți controla în timp ce doarme, fără a-l deranja.
■ Veți avea nevoie de un sistem de alarmă pentru copii, cu excepția cazului în care locuiți într-un apartament mic. Tipul care poate fi instalat oriunde v-ați afla este cel mai flexibil.

DORMITUL ÎN SIGURANȚĂ

▲ **Niciodată** să nu-l lăsați pe bebeluș, pînă la vîrsta de doi ani, să doarmă cu pernă: ar putea să-l sufoce.
▲ Puneți-l pe copil să adoarmă pe spate. Doctorii consideră că aceasta este cea mai sigură poziție.
▲ Îndepărtați orice învelitoare de polietilenă de pe saltea și nu utilizați cearșafuri de plastic.
▲ Nu-l lăsați pe bebeluș să se încălzească sau să se răcorească prea tare.
▲ Nu fumați și țineți-l pe bebeluș într-o atmosferă lipsită de fum.

SINDROMUL MORȚII SUBITE LA SUGARI

Unii sugari mor neașteptat, în fiecare an, în pătuțul lor. Nu există o explicație pentru aceste decese sau Sindromul morții subite la sugar, dar doctorii au sugerat că măsurile de siguranță (stînga) ajută la micșorarea riscului. ***Dacă vi se pare că bebelușului nu îi e bine, consultați imediat medicul.***

SOMNUL DIN TIMPUL ZILEI ȘI AL NOPȚII

ÎN PRIMELE ZILE, bebelușul va dormi scurte perioade distribuite întîmplător ziua și noaptea. Graficul de mai jos vă arată cum ar trebui să se dezvolte somnul lui: pe măsură ce trec lunile, cele mai lungi perioade de somn coincid tot mai mult cu orele de noapte, iar perioadele de veghe devin mai lungi. Totuși, bebelușii sînt diferiți. Nu fiți îngrijorată dacă durează mai mult decît v-ați așteptat (sau sperat) pînă va dormi în timpul nopții.

Delimitați ziua și noaptea. Chiar din stadiul de nou-născut faceți o clară distincție între modul cum tratați somnul de zi și pe cel de noapte, pentru a-l învăța pe sugar care e perioada pentru joacă și care e cea pentru somn. În timpul zilei puneți-l să doarmă într-un cărucior sau într-un coș cu mînere: dacă folosiți deja un pătuț, păstrați-l pentru orele de noapte.
Un cărucior poate fi dus afară într-un loc umbros, întotdeauna acoperit cu o plasă împotriva insectelor, și cu frînele puse. În casă, asigurați-vă că animalele nu pot ajunge în camera în care se află bebelușul, dar nu e nevoie să păstrați o liniște deplină. Cînd plînge, ridicați-l și organizați-i cea mai mare parte din timpul cît stă treaz: ajutați-l să asocieze lumina zilei cu joaca și cu starea de veghe.
Noaptea, înfășurați-l strîns și puneți-l să doarmă în pătuț, dacă ați început să utilizați unul. Țineți camera în întuneric. Cînd se scoală și plînge după mîncare, ridicați-l și hrăniți-l în liniște, vorbind cît mai puțin posibil și schimbîndu-i scutecul doar dacă e foarte ud sau murdar. Va învăța treptat că mesele de noapte sînt doar lucruri utile, nu și evenimente sociale, iar schema somnului său va începe să semene cu a dumneavoastră pe măsură ce trec săptămînile.

Ațipitul bebelușului
De la vîrsta de aproximativ șase luni, ora de culcare va deveni tot mai mult unul din ritualurile importante ale zilei și bebelușul trebuie să fie obosit și gata de culcare, dacă e să doarmă toată noaptea. Are nevoie de ceva somn și în timpul zilei pentru a-i oferi energie pentru viața sa activă și va avea nevoie pe toată perioada primei copilării, dar nu-l lăsați să doarmă mai mult de două ore la fiecare ațipire (s-ar putea să se scoale mai devreme). Poate fi morocănos și confuz dacă a adormit profund, astfel încît dați-i destul timp pînă la următoarea activitate.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Bebelușul meu de zece luni se scoală la 6 a.m. și nu se mai culcă din nou. Pot face ceva?
Trezirea dimineața devreme înseamnă poate doar că bebelușul a dormit destul. Lăsați-i cîteva jucării în pătuț pentru a avea o ocupație cînd se trezește, alături de o cană care nu se poate vărsa. În caz că îi e sete. Cînd s-a plictisit de jucăriile sale și începe să vă cheme, schimbarea scutecului și oferirea unor noi jucării în pătuț vă pot face să cîștigați o oră de somn. Dacă sculatul devreme devine regulat, încercați să-i ajustați somnul pe parcursul zilei astfel încît să se culce mai tîrziu. Puneți perdele groase în dormitorul bebelușului, astfel încît soarele să nu-l scoale dimineața.

CÎT DE MULT VA DORMI BEBELUȘUL MEU?

Vîrsta bebelușului	Noaptea 1	2	3	4	5	6	7	Ziua 8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Noaptea 10	11	Legendă
4 săptămîni																								
3 luni																								somn de noapte
6 luni																								
12 luni																								somn de zi
18 luni																								
2 ani																								
3 ani																								

ÎNFĂȘAREA NOU-NĂSCUTULUI

BEBELUȘUL DUMNEAVOASTRĂ va dormi probabil mult mai bine în primele lui trei luni dacă îl înfășați nu prea strîns într-un cearșaf sau într-o pătură. Îl face să se simtă în siguranță și îi oprește membrele din zgîlțîit și agitat atunci cînd doarme – mișcările îl pot trezi. Împăturiți pătura bebelușului, pe jumătate, în diagonală. Dacă plînge, nu e nevoie să-l supărați și mai tare lăsîndu-l jos pentru a-l înfășa: înfășați-l în poală.

CUM SĂ ÎNFĂȘAȚI BEBELUȘUL



Capătul scurt







Împăturirea celui de al doilea punct dedesubt

Țineți-vă mîna *tot timpul sub căpșorul lui*

1 Țineți-l pe bebeluș sprijinit de umărul dumneavoastră în timp ce așezați pătura în poală, cu capătul lung al triunghiului de-a lungul unei coapse, cu vîrful atîrnînd în jos pe cealaltă parte.

2 Susținîndu-i capul, întindeți-l transversal pe genunchii dumneavoastră, cu gîtul la nivelul marginii păturii. Ridicați colțul îndepărtat, trăgînd bine în sus.

3 Îndoiți colțul sub funduletul lui. Ridicați și celălalt colț, trăgînd din nou bine în sus și treceți-l peste, pentru a-l băga sub el. Îndoiți vîrful după piciorușul lui, lăsîndu-l larg sub funduleț.

AȘEZAREA PENTRU SOMN

O dată ce bebelușul este înfășat și s-a calmat, e gata de pus în cărucior sau în pătuț pentru a dormi. Doctorii consideră cea mai sigură poziție dormitul întins pe spate – nu există dovezi care să sugereze că bebelușii tind să vomite și apoi să se înece în această poziție. Cei care dorm pe burtă par a avea un risc crescut de moarte subită (vezi p. 121). Dacă îl puneți pe o parte, asigurați-vă că îi împingeți bine umărul cel mai jos situat, astfel încît să nu se poată răsuci pe burtă. După trei luni, se va rostogoli în poziția care îi convine, indiferent cum îl așezați.



Întotdeauna *așezați-l pe spate pentru somn*

PREGĂTIREA PENTRU SOMN

SENZAȚIA DE STOMAC plin va fi deseori suficientă pentru a-l adormi pe bebelușul mulțumit; dar de multe ori are nevoie de ajutorul dumneavoastră pentru a se relaxa. Fiți plină de încredere, calmă și drăguță cînd îl calmați pentru somn. Zgîlțîielile, chicotelile, gîdilatul nu vă vor ajuta: are nevoie de o perioadă de liniște, în brațele dumneavoastră, pentru a se simți relaxat și în siguranță.

CONTACTUL LINIȘTITOR

Frecatul ritmic pe burtă îl poate calma suficient pentru a-l adormi. Nu modificați ritmul, căci îl veți deranja; nu vă opriți pînă ce pleoapele nu i s-au închis.



SUPTUL

Bebelușul va fi calmat de supt, iar degetul dumneavoastră mic e ideal. S-ar putea să-și sugă propriul pumn. Dacă nu vă deranjează să aibă o suzetă, utilizați una cu formă naturală: dacă doriți, puteți limita utilizarea ei la primele trei luni; nu-i va simți lipsa la nici o vîrstă.



Asigurați un suport *adecvat pentru capul lui*

UN SUSPENSOR

Dacă bebelușul se trezește de fiecare dată cînd îl puneți jos, încercați să-l purtați într-un suspensor: mișcarea corpului dumneavoastră și contactul uman îl vor menține adormit (vezi p. 85).

LEGĂNATUL

Legănați-l în brațe cu o mișcare de du-te-vino pentru a-l liniști ca să adoarmă. S-ar putea să vă ia ceva timp și s-ar putea să se scoale de fiecare dată cînd vă opriți pentru a-l pune în pătuț, dar e o modalitate testată pentru a-l adormi.



TABIETURILE DE SOMN ALE BEBELUȘULUI MAI MARE

DE LA APROXIMATIV șase luni, bebelușul se va îmbia la somn mult mai bucuros dacă toată pregătirea culcării se desfășoară la fel în fiecare seară – bebelușilor le plac ritualurile și rutina. De acum înainte nu va mai fi complet pregătit să se culce în locuri neobișnuite, iar somnul său va putea fi perturbat ușor de o modificare în viața de zi cu zi, cum ar fi o vacanță, astfel încît încercați să respectați rutina normală cînd sînteți departe de casă. Faceți cît mai distractivă pregătirea pentru culcare, astfel încît să fie o parte plăcută, dar nesolicitantă, a zilei bebelușului.

CARE E ORA DE CULCARE?

Dumneavoastră și partenerul trebuie să alegeți o oră care se potrivește cel mai bine cu programul dumneavoastră – și pe care să o puteți respecta, cu aproximație, zilnic. Convingeți-vă că e destul de tîrziu pentru a fi amîndoi acasă, dar nu atît de tîrziu încît pregătirea să vă ocupe toată seara. Orice moment între 6 și 8 p.m. este potrivit.

PREGĂTIREA DE CULCARE

1 Începeți pregătirea în același fel în fiecare seară: o baie este ideală, deoarece e atît distractivă cît și relaxantă. Dacă nu-i place să facă baie, douăzeci de minute petrecute împreună cu un joc drăguț l-ar putea ajuta să eructeze.

2 Dacă bebelușul mai are o masă înainte de culcare, dați-i-o în camera lui pentru ca să înțeleagă că e un loc prietenos, familiar, nu unul unde e izolat noaptea, în timp ce viața familiei continuă în altă cameră.

3 Puneți-l în pat cu ursulețul favorit sau cu jucării moi și cu cea pe care preferă să o strîngă în brațe, dacă are vreuna.

4 Acum partenerul dumneavoastră poate prelua unele activități, astfel încît să fiți ambii implicați în pregătirea de culcare. Aceasta durează aproximativ o jumătate de oră și e necesar să se desfășoare mereu la fel și să fie cît mai plăcută pentru bebeluș, pentru a marca clar sfîrșitul zilei.



MIȘCĂRILE RITMICE

Mișcările de du-te-vino în cărucior îl vor liniști pentru a adormi, deși s-ar putea să încerce să continue să vă privească. Cînd adoarme, nu-l mai ridicați ca să-l puneți în pătuț, chiar dacă e noapte.

O PLIMBARE CU MAȘINA

Dacă sînteți disperată, încercați să-l puneți în scăunelul lui din mașină și faceți o tură în cartier: mișcarea probabil că îl va adormi automat. Cînd ajungeți acasă, lăsați-l netulburat în scăunel și duceți-l așa în casă. Acoperiți-l cu o pătură ca să-i țină cald.





O pătură subțire *este ideală pentru învelirea bebelușului*

ÎNFĂȘATUL

Nu tuturor bebelușilor le place să doarmă cu brațele strînse. Nu fiți îngrijorată dacă îl înfășurați sigur (dar *nu* strîns) pe bebeluș și el continuă să-și miște brațele liber. Nu îi va fi frig și nu contează dacă îi lăsați brațele libere cînd îl înfășați.

ALTE METODE

Cîntecele de leagăn, în timp ce îl dați huța înainte și înapoi, sînt o veche metodă pentru a-l liniști ca să adoarmă. Bebelușul nu se va supăra dacă nu cîntați în același ritm. **Muzica înregistrată** pusă încet în camera lui îl poate ajuta să adoarmă. Pentru cei care adorm greu, poate fi utilă o **casetă cu înregistrarea** sunetelor pe care le-a auzit în uter.



5 Citiți cu el o poveste preferată ca să se relaxeze și să-l ajute să adoarmă. Nu renunțați dacă vi se pare că nu e atent: s-ar putea să fie obosit și să nu mai reacționeze la imagini cu același interes viu, dar asta nu înseamnă că nu ascultă.

6 Dați-i bebelușului jucăria favorită sau cea pe care preferă să o strîngă la piept și sărutați-l de noapte bună. Stingeți lumina sau aprindeți o lumină de veghe. Nu-l părăsiți prea brusc: petreceți un moment sau două, dînd ocol camerei înainte de a pleca.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

E o idee bună să-l iau în pat cu mine?

Mesele de noapte pot deveni mai ușoare dacă îl luați în pat. Dacă nici dumneavoastră, nici partenerul dumneavoastră nu ați băut și nici nu v-ați drogat, nu există riscul să vă așezați pe el. Puneți-l în mijlocul patului ca să nu-l puteți împinge jos. Pe măsură ce crește, veți stabili regula, deși veți dormi toți mai bine dacă fiecare va fi în patul lui. Dormitul cu dumneavoastră poate deveni o obișnuință, care ulterior va fi greu de părăsit.

DEPĂȘIREA PROBLEMELOR LEGATE DE SOMN

MESELE DE NOAPTE

La vîrsta de șase luni poate sta nemîncat pînă dimineața; dar, de asemenea, se poate obișnui să se scoale pentru o masă. Dacă vreți să-l dezobișnuiți de această masă de noapte, începeți cu reducerea treptată a meselor, apoi opriți-le, dar intrați la el și liniștiți-l cît timp plînge.

La masa de seară încercați să nu-l lăsați să adoarmă cu sînul sau cu biberonul în gură: trebuie să învețe să adoarmă singur și să nu se bazeze pe supt ca să se relaxeze. Imediat ce îi cad pleoapele, scoateți-i din gură mamelonul sau tetina. Puneți-l în pătuț.

Cîteva nopți, dați-i să mănînce cînd se trezește, dar reduceți cantitatea. Puneți-l la loc în pătuț și, fie că a adormit, fie că nu, sărutați-l și *plecați*.

Dacă îl alăptați la sîn, partenerul dumneavoastră va trebui să vă înlocuiască, deoarece bebelușul, simțind mirosul de lapte, va dori să mai mănînce. Dacă continuă să plîngă, așteptați cinci minute, apoi reintrați ca să-l liniștiți și frecați-l pe spate pentru a-i da siguranță. Apoi întoarceți-vă în pat, chiar dacă continuă să plîngă.

Continuați să reintrați la fiecare cinci minute. Ridicați-l doar dacă și-a ieșit din fire din cauza plînsului. Cînd scîncetele se opresc, puneți-l la loc în pat și părăsiți-l după cîteva minute. S-ar putea să dureze chiar și două ore, dar persistați.

Pentru următoarele cîteva nopți, nu-i mai dați de mîncare; adoptați în schimb tactica de a-l plimba atîta timp cît are nevoie, pînă învață să doarmă noaptea.

SCULAREA ÎN TIMPUL NOPȚII

Tactica de mai jos vă oferă o modalitate de a-l liniști pe bebelușul dumneavoastră mai mare cînd se scoală noaptea, asigurîndu-l că totul e bine și că nu l-ați părăsit, dar că în aceste ore va primi doar un minim de atenție din partea dumneavoastră. Dacă nu doarme vreme de o săptămînă, cereți sfatul asistentei de ocrotire.

Dacă bebelușul scîncește noaptea, așteptați cîteva minute să vedeți dacă adoarme din nou.

Cînd plînge pur și simplu, duceți-vă să verificați dacă nu e nimic rău. Dacă nu, mîngîiați-l și calmați-l: a-l freca pe spate poate fi suficient, dar poate fi nevoie să-l ridicați și să-l îmbrățișați. Cînd plînsul a trecut în smiorcăieli, puneți-l la loc în pătuț, așezați-l astfel încît să-i fie bine și cald și sărutați-l de noapte bună. Apoi culcați-vă și dumneavoastră.

Dacă plînsul continuă sau crește în intensitate din nou, chemați-l liniștitor din patul dumneavoastră, dar așteptați cinci minute înainte de a merge să-l liniștiți din nou.

Cînd vă reîntoarceți, liniștiți-l bătîndu-l și frecîndu-i spatele – nu-l ridicați decît dacă e într-adevăr ieșit din fire, apoi așezați-l și părăsiți-l.

Continuați să vă reîntoarceți în acest mod la intervale de cinci minute, atîta cît e nevoie pînă readoarme. După o jumătate de oră creșteți intervalele dintre vizite la zece minute, dar nu-l lăsați niciodată să plîngă mai mult de 15 minute. O săptămînă de drăgălășenie fermă din partea dumneavoastră ar trebui să fie suficientă pentru a stabili o schemă de somn mai sociabilă.

ORĂ DE CULCARE NESTABILITĂ

De la vîrsta de aproximativ nouă luni, stabiliți o metodă de a manevra ora de culcare, apoi țineți-vă de ea. Dacă bebelușul capătă obiceiul să nu se liniștească dacă îl puneți în pat, o săptămînă de urmărire cu încăpățînare a tacticii de mai jos ar trebui să îl întrerupă. Va înțelege curînd mesajul că veți veni întotdeauna la el dacă plînge, dar *nu* îl veți ridica din nou.

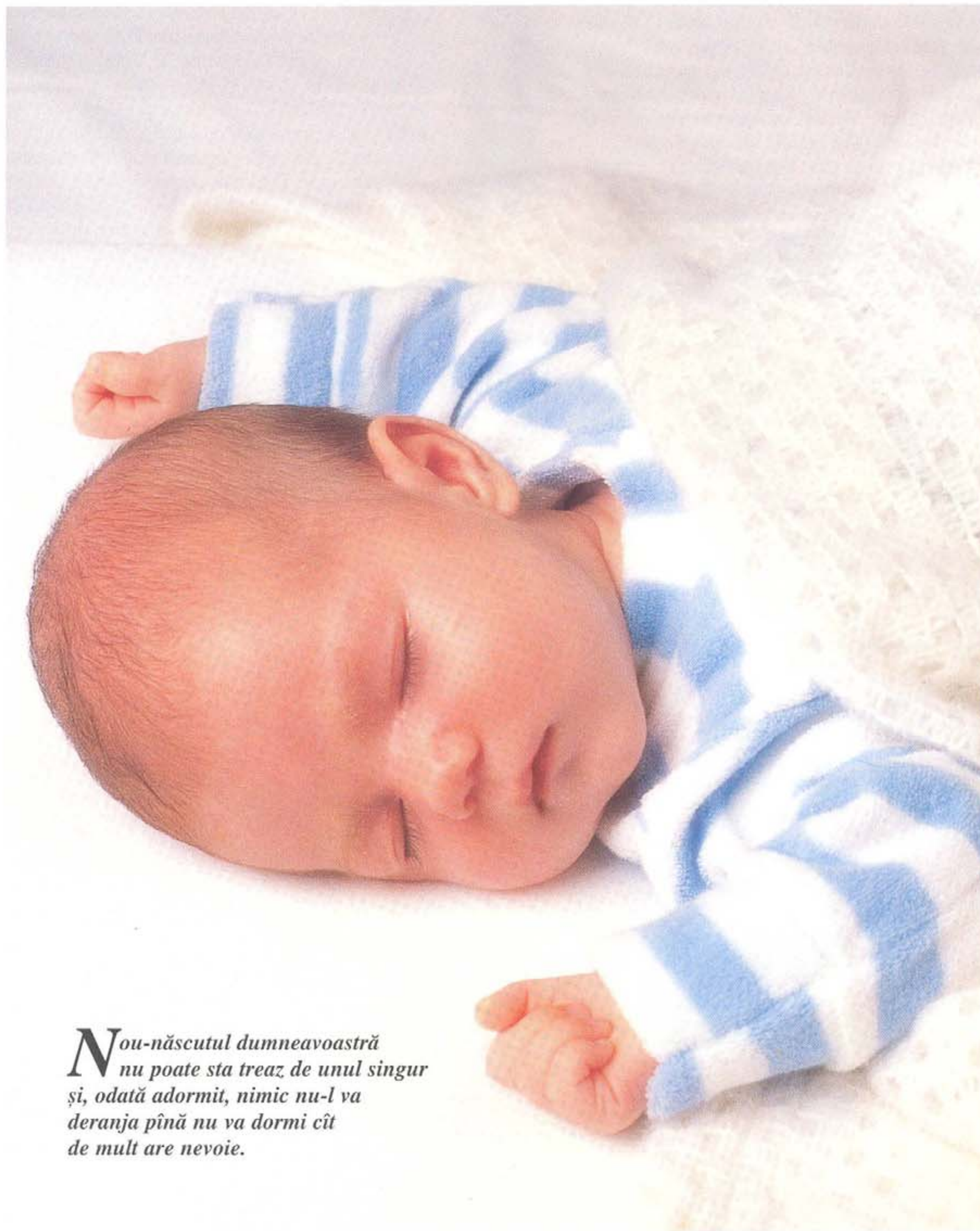
Mențineți ora de culcare, făcînd din ea un eveniment vesel, relaxant și plin de iubire. Dacă plînge cînd îl părăsiți după așezarea în pat pentru noapte, întoarceți-vă și dați-i un sărut liniștitor, dar nu îl ridicați din nou și *nu* stați cu el mai mult de un minut sau două.

Dacă plînge din nou, chemați-l pentru a-l liniști, dar așteptați cinci minute înainte de a vă duce din nou la el.

Cînd vă duceți, verificați că nu e nimic rău, cum ar fi un scutec ud sau ceva care să-l deranjeze. Dacă nu, bateți-l pe spate pentru a-l calma, sărutați-l de noapte bună și așezați-l din nou. Fiți veselă, dar fermă, și apoi plecați. Nu ezitați – voința bebelușului este mai puternică decît a dumneavoastră și veți fi ușor de convins să rămîneți.

Dacă continuă să plîngă, reintrați pentru o scurtă privire la intervale de cinci minute. După jumătate de oră, începeți să creșteți intervalele dintre vizite, dar nu lăsați niciodată copilul să plîngă mai mult de un sfert de oră.

Eventual va realiza că scurta recompensă pe care i-o oferiți venind la el uneori nu merită tot efortul pe care îl face, astfel încît va adormi liniștit.



Nou-născutul dumneavoastră nu poate sta treaz de unul singur și, odată adormit, nimic nu-l va deranja pînă nu va dormi cît de mult are nevoie.

HAINELE ȘI ÎMBRĂCATUL



În primele săptămîni îl veți îmbrăca și dezbrăca frecvent; poate avea nevoie de haine curate la fel de des ca de un scutec curat, așa încît veți avea nevoie de multe haine de măsura cea mai mică. Merită întotdeauna să întrebați dacă prietenii sau rudele vă pot împrumuta lucruri care nu le mai sînt de folos. Pe măsură ce copilul se va transforma într-un plimbăreț activ, veți avea nevoie de haine care sînt și confortabile și nu-i împiedică mișcările – și veți avea nevoie de mult mai puține. Copilul crește atît de repede, încît o garderodă scumpă sau pantofi și haine „de primă clasă" nu au rost, ele rămînîndu-i mici cu mult înainte de a se deteriora. E mult mai bine să cumpărați cîteva articole de îmbrăcăminte o dată și să le înlocuiți cînd devin prea mici. Alegeți-le atent: sistemele de prindere ușor de manevrat și pantalonii cu elastic, de exemplu, îl vor ajuta pe măsură ce va învăța să se îmbrace și să se dezbrace. Dar, mai presus de orice, alegeți haine care sînt ușor de întreținut și se pot spăla la mașină, deoarece copilul n-are vreo grijă să le păstreze îngrijite și curate. Nici el și nici dumneavoastră n-ar trebui să fiți preocupați de hainele lui.

CUMPĂRAREA HAINELOR PENTRU COPIL

HAINELE PENTRU UN BEBELUȘ ar trebui să fie ușor de pus, să se poată spăla la mașină și, dacă este posibil, să fie făcute din fibre naturale, care îi permit bebelușului să-și regleze propria temperatură cît de bine posibil. NU utilizați detergenți biologici sau înălbitori de materiale pentru a spăla hainele copilului, deoarece i-ar putea irita pielea. Tipul de haine de bază acum și în primele șase luni este un costum supraelastic.

Costumașe de bumbac

Manșetele simple *sînt cele mai bune; dacă costumașul are mănuși cu un singur deget, nu le utilizați*



Deschizătura *de la gît să se întindă mult*

Pieptăraș

Pieptăraș cu capse

Pieptăraș
Căutați un model care să vă permită să i-l băgați ușor pe cap, cu mîneci largi, și 100% din bumbac sau lînă.

Costum supraelastic
Căutați să aibă capse în față și la baza coapselor – acest tip e mai ușor de pus. Evitați mănușile cu un deget: bebelușul dumneavoastră trebuie să învețe despre mîinile lui. Un costumaș strîns îi poate deforma ușor oasele, astfel că e bine să-l îmbrăcați într-unul care este larg pe toate părțile.

Căciulă de lînă

Mănuși



Pălărie de soare

Într-o zi rece, bebelușul are nevoie de **căciulă de lînă** care se leagă sub bărbie și de mănuși care se strîng pe încheietură pentru a nu pierde din căldură. Pe vreme caldă are nevoie de **pălăriuță de soare.**



Pulover
Evitați mohairul sau lîna pufoasă și orice tricotaj cu găuri mari în care și-ar putea prinde degetele.

Pentru nou-născut o **cămășuță de noapte** sau un costum supraelastic este o îmbrăcăminte ideală pentru noapte. Pentru un bebeluș mai mare, o pijămăluță cu picior întreg îi va ține mai cald, dar asigurați-vă că e destul de mare.



Pijămăluță



Cele 100% din bumbac *sînt cele mai bune*

O deschizătură cu șnur *oferă un acces ușor la scutecul bebelușului*

Cămășuță de noapte

PIESE DE BAZĂ PENTRU BEBELUȘ

Încercați cu următoarele, de 60 cm mărime, apoi adăugați, după nevoi. Cumpărați mai multe articole, altfel veți avea de spălat tot timpul.

Aveți nevoie de:

- opt costumașe supraelastice;
- șase pieptărașe;
- două pulovere;
- două cămășuțe de noapte;
- două perechi de șosete;
- botoșei de lînă;
- mănuși care se leagă;
- pălăriuță de soare sau de lînă;
- hăinuțe de ieșit afară (iarna).



Elasticul din jurul *piciorușelor să nu fie prea strîns*

Capsele *la baza coapselor fac mai ușoară schimbarea scutecului*

Un costum de zbenguială
Un costum de bumbac cu mîneci scurte și fără picioare este răcoros pe vreme călduroasă.



Șosetele
trebuie să fie foarte încăpătoare și moi



Botoșei din material elastic
Utilizați-i pe vreme rece înainte să înceapă să meargă; trebuie să fie foarte încăpători.



Costum matlasat pentru exterior *nu lasă să intre vîntul și menține un strat de aer cald*

Hăinuțe de ieșit afară
Îmbrăcați-l pe bebeluș într-un strat suplimentar de haine cînd ieșiți afară, deoarece va pierde ușor căldură.

CUM SĂ-L ÎMBRĂCAȚI PE BEBELUȘ

ÎMBRĂCATUL și dezbrăcatul bebelușului sînt o ocazie plăcută să-l lăsați să învețe despre corpul lui prin strîngerea și mîngîierea pielii lui moi. S-ar putea să-i displacă îmbrăcatul, dar puteți să-l transformați într-un lucru plăcut, cu multe ghidușii, îmbrățișări, sărutări și „discuții"; fiți deosebit de blîndă. Adunați hainele de care aveți nevoie și desfaceți toate capsele. Întindeți-l pe bebeluș pe masa de înfășat.



PUSUL UNUI PIEPTĂRAȘ

1 Țineți pieptărașul cu fața spre dumneavoastră și rulați-l în mîini. Puneți marginea din spate la cresterul capului bebelușului.



Poziționați marginea din spate în vîrful capului



2 Cu o mișcare rapidă, delicată, coborîți partea din față a pieptărașului la nivelul bărbiei bebelușului. Țineți strînsă toată partea din față și întindeți de ea cît puteți de mult, astfel încît nici o parte din ea să nu-i atîrne pe față și să-l deranjeze.



3 Ridicați capul și partea superioară a corpului copilului și trageți în jos spatele pieptărașului, încît să ajungă de jur împrejurul gîtului și să se afle în spatele umerilor. Lăsați copilul pe masa de înfășat, fără zguduituri și fără a-i lăsa capul să cadă pe spate.



4 Dacă pieptărașul are mîneci, puneți degetele unei mîini înăuntrul unei mîneci și desfaceți-o cît mai mult, apoi cu cealaltă mînă ghidați-i pumnul spre degetele dumneavoastră.



5 Țineți mîna bebelușului cu prima mînă și dați drumul mînecii peste mîna lui cu cealaltă mînă. Trageți pieptărașul în jos sub brațul său. Faceți același lucru cu cealaltă mînecă, trăgînd de pieptăraș, nu de bebeluș.



6 Trageți-i pieptărașul peste burtică. Ridicați-i partea inferioară a corpului ținîndu-l de glezne. Închideți capsele dintre picioare.



Întindeți costumașul supraelastic



Un pieptăraș *pe sub costumaș este esențial în orice condiții, cu excepția perioadelor foarte calde*

PUSUL UNUI COSTUMAȘ SUPRAELASTIC

1 Ridicați-l pe bebeluș în timp ce întindeți costumașul supraelastic pe masa de înfășat, cu fața în sus și cu toate capsele desfăcute. Întindeți-l pe copil deasupra, cu gîtul în axul costumașului.





2 Rulați în mîini piciorul unui costumaș supraelastic, pentru a lărgi partea cu piciorul. Băgați înăuntru piciorul bebelușului, punînd degetele sale de la picioare exact în partea corespondentă a costumului și trageți în sus partea cu picior a costumului. Faceți același lucru cu celălalt picior.

3 Băgați degetele unei mîini prin capătul unei mîneci, rulînd materialul mînecii peste mîna dumneavoastră. Întindeți capătul mînecii cît de mult puteți. Cu cealaltă mînă, ghidați pumnulețul bebelușului către prima mînă.



4 Ținînd mîna bebelușului între police și restul degetelor, dați drumul mînecii peste mîna dumneavoastră și ridicați-i brațul, trăgînd-o în sus pînă la umăr. În acest mod, degetele bebelușului și unghiile dumneavoastră nu pot fi prinse.



5 Dacă costumașul este larg, suflecați mînecile, astfel încît să-și poată explora cu mîinile corpul și să învețe despre el.



6 Închideți toate capsele, începînd cu cele din jurul coapselor și dintre picioare și mergînd pînă la gît.

DEZBRĂCATUL BEBELUȘULUI

BEBELUȘUL poate fi enervat de senzația de aer rece pe pielea lui pe măsură ce îl dezbrăcați, astfel încît mîngîiați burtica lui goală și folosiți toate ocaziile pentru a vă atinge pielea de a lui. Să aveți la îndemînă un prosop pentru a-l înveli pe bebeluș cînd l-ați dezbrăcat sau îmbrăcați-l din nou repede. Întindeți-l pe bebeluș pe masa de înfășat.

SCOATEREA UNUI COSTUMAȘ SUPRAELASTIC

1 Desfaceți capsele. Țineți o gleznă înăuntrul costumașului și scoateți piciorul costumului. Faceți la fel cu celălalt.



Țineți copilul de gleznă *în timp ce-i scoateți piciorul costumului*



2 Desfaceți capsele de pe pieptăraș, apoi ridicați-i de glezne jumătatea inferioară a corpului și băgați-i sub spate, cît de mult puteți, pieptărașul și costumul supraelastic.



Fiți blîndă *atunci cînd dezbrăcați bebelușul*



Susțineți-i *capul*

3 Băgați mîna în interiorul mînecii și țineți-l de cot. Adunați mîneca și trageți-i-o; apoi repetați la celălalt braț.

4 Băgați-vă mîna sub capul și gîtul copilului și ridicați-i partea de sus a corpului pentru a-i putea scoate costumașul.

SCOATEREA UNUI PIEPTĂRAȘ



1 Țineți-i cotul înăuntrul pieptărașului cu o mînă și întindeți de pieptăraș peste pumnulețul lui. Faceți la fel cu cealaltă parte.



2 Rulați în mîini tot pieptărașul, astfel încît să nu rămînă vreo bucată care să-i poată atîrna pe față cînd i-l scoateți.



3 Întindeți de deschizătură cît de tare puteți, apoi cu o mișcare rapidă treceți-o peste fața copilului pînă la creștetul capului.



4 Strecurați-vă mîna sub capul și gîtul copilului și ridicați-i partea de sus a corpului pentru a putea trage pieptărașul.

CUM ÎNVAȚĂ SĂ SE ÎMBRACE SINGUR

LA APROXIMATIV DOI ani, copilul dumneavoastră va reuși să-și scoată singur șosetele sau tricoul și, pînă la aproximativ trei ani, cei mai mulți încep să se îmbrace singuri. Puteți încuraja această nouă independență prin cumpărarea de haine ușor de îmbrăcat și lăsîndu-l să se îmbrace și să se dezbrace de cîte ori vrea.

MODALITĂȚI DE A-L AJUTA

- Acordați-i mult timp – dacă nu vă grăbiți, nu vă veți enerva din cauza încetinelii.
- Așezați-i hainele în ordinea în care le va îmbrăca.
- Cumpărați pantaloni sau fustițe cu elastic în talie. Nu îmbrăcați niciodată un preșcolar în pantaloni cu fermoar: și-ar putea prinde penisul în el.
- Căutați haine cu nasturi mari sau cu închizătoare cu limbă de pisică.
- Învățați-l să-și închidă nasturii de jos în sus.
- Lăsați-l să-și aleagă piciorul „favorit", apoi marcați-i acel pantof ca să și-l pună corect în picior.
- Evitați hanoracele cu fermoar.
- Cînd trebuie să-l ajutați, faceți un joc din îmbrăcare, jucîndu-vă de-a v-ați ascunselea cînd îi trageți hainele peste cap.
- O dată ce e îmbrăcat, lăsați-l să stea îmbrăcat – chiar dacă se murdărește.

ALEGEREA PANTOFILOR

Pentru bebelușii care învață să meargă, cel mai bine e să o facă în picioarele goale. Le e mai ușor să-și mențină echilibrul, iar mersul în picioarele goale le face picioarele sănătoase.

O dată ce va ieși afară are nevoie de pantofi, dar, chiar și atunci, lăsați-l să meargă cît de mult în picioarele goale. Pantofii sînt necesari să-i protejeze picioarele, nu să li le „susțină" – mușchii îi oferă tot sprijinul de care picioarele au nevoie. Cumpărați pantofi de la un magazin specializat pentru copii, unde i se vor măsura lungimea și lățimea piciorului. La fiecare trei luni trebuie să verificați dacă pantofii i se potrivesc. Cumpărați șosete noi concomitent cu pantofii noi: șosetele prea mici pot deforma la fel de mult piciorul ca și pantofii prea mici.

Ce tip de pantofi ar trebui să cumpăr?

Cu condiția ca piciorul copilului să fi fost măsurat adecvat, orice pantof este potrivit, fie că e din piele, fie că e din pînză. Dacă, pentru încălțămintea ieftină, precum tenișii, sau pentru cizmulițe, esențiale în plimbările pe vreme umedă, nu găsiți măsura potrivită, cumpărați-le cu un număr mai mare și ajustați-le pe picior cu un branț. Evitați toți pantofii de plastic: plasticul nu se mulează pe forma piciorului, cum face pielea, ci piciorul va trebui să se muleze pe forma pantofului.

Ce urmăriți la pantofii copilului

Spațiul dintre *degetul mare al copilului și vîrful pantofului ar trebui să fie de 0,5-1,25 cm – nici mai mult, nici mai puțin*

Partea din față *lată este importantă pentru a lăsa spațiu degetelor*



Curele în T cu cataramă



Sanda cu degetele libere

Sistemul de închidere *ar trebui să țină piciorul copilului fest: catarama sau închiderea cu limbă de pisică sînt cele mai ușor de manevrat*

Cusăturile trebuie *să fie bine finisate, astfel încît nimic să nu frece pielea copilului*



Dezbrăcatul singur
Copilul de doi ani se va bucura de provocarea reprezentată de dezbrăcat, acordîndu-i timp din plin.

ÎMBĂIEREA ȘI SPĂLATUL

O mare parte din îngrijirea de zi cu zi a bebelușului va fi consacrată curățeniei. Pielea sa este moale și delicată și chiar propriile sale produse – transpirația, urina, saliva – îl vor irita și, după o vreme, îi vor da dureri. Pe măsură ce bebelușul crește, îmbăierea lui are nevoie de schimbări: își va băga mîncare în păr, explorînd lumea cu mîinile, ajutîndu-vă la schimbatul scutecelor și în general murdărindu-se și umplîndu-se cu grăsime, cu mîncare.



Astfel că fiți atentă să îndepărtați zilnic prin spălare urina, fecalele, transpirația, precum și laptele și mîncarea. Nu e absolut necesar să-i faceți copilului o baie zilnică: curățatul (spălatul feței, al mîinilor și al funduletului) sau spălatul cu buretele reprezintă metode potrivite de a-l ține curat, dacă îi convine mai mult așa. Dar e cel mai probabil că bebelușului îi va plăcea să fie îmbăiat și baia va deveni o parte importantă a obișnuințelor voastre cotidiane.

ECHIPAMENTUL PENTRU ÎMBĂIAT ȘI SPĂLAT

EXISTĂ NUMEROASE produse concepute pentru a vă ușura îmbăiatul, dar puteți menține costurile scăzute cumpărînd doar lucrurile care vă sînt strict necesare. Nu puteți face economii la articolele de toaletă: șamponul, săpunul, loțiunile și cremele pentru adulți conțin prea multe aditive ca să fie sigure pentru pielea delicată a bebelușului, astfel încît asigurați-vă că lucrurile pe care le veți cumpăra sînt potrivite spre a fi utilizate pentru sugari.

ECHIPAMENTUL DE BAIE



Baia bebelușului
Pînă ce bebelușul e gata să intre într-o cadă de adult (între trei și șase luni), o căduță potrivită vă va ușura îmbăiatul. Plasați-o la o înălțime potrivită pe un stativ sau puneți un prosop pe podea și îngenuncheați lîngă ea. Dacă cumpărați un suport special pentru căduță, convingeți-vă că puneți baia la înălțimea potrivită pentru dumneavoastră.

O cadă cu model *pe fund nu-l lasă pe bebeluș să alunece*

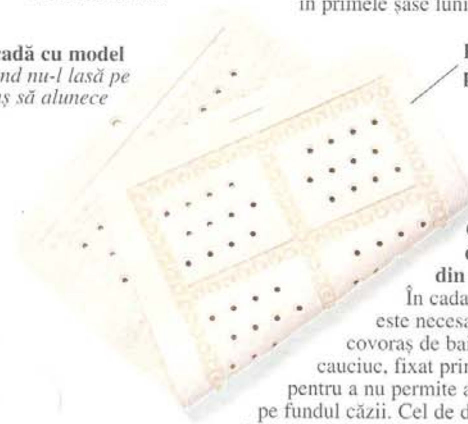




Vas mic cu apă fiartă

Vată

Veți avea nevoie de apă fiartă răcită și multe tampoane de vată pentru a spăla ochii urechile și fața bebelușului în primele șase luni.



Podea fixată prin sucțiune

Covoraș de baie din cauciuc
În cada mare, este necesar un covoraș de baie din cauciuc, fixat prin sucțiune pentru a nu permite alunecarea pe fundul căzii. Cel de dimensiuni mici va intra și într-o cadă de bebeluș.



Șorțuleț impermeabil
Un material din bumbac cu spatele impermeabilizat i se va părea mai moale bebelușului decît cel din PVC.

ARTICOLE DE TOALETĂ PENTRU BEBELUȘI



Lichid de baie



Loțiune



Ulei



Emolient



Pudră



Șampon



Săpun



Bețigașe cu tampon de vată

Pastă de dinți fluorurată

Lichidul de baie pentru sugari este o excelentă alternativă atît la săpun, cît și la șampon. **Loțiunea pentru sugari** este utilă pentru curățarea zonei acoperite de scutec, în special dacă pielea e foarte uscată. **Uleiul pentru sugari** este un bun emolient cînd pielea este uscată sau solzoasă. **Emolientul** poate fi utilizat în locul uleiului pentru sugari. **Pudra pentru sugari.** Va absorbi orice umezeală rămasă pe pielea bebelușului – deși se poate întări în cutele pielii și produce iritarea ei, dacă utilizați prea multă. Nu dați cu pudră pe o zonă unde veți pune cremă protectoare. **Șamponul pentru sugari** poate fi necesar o dată pe săptămînă. **Săpunul de sugari** trebuie utilizat doar dacă nu utilizați lichid de baie. În cazul unui bebeluș mic săpuniți-l peste tot în poala dumneavoastră, apoi clătiți săpunul în cădiță – dar să nu uitați că tot corpul său este foarte alunecos, astfel încît țineți-l ferm. **Bețigașele cu tampon de vată** sînt utile pentru curățarea între degetele de la mîini și picioare. Nu le introduceți niciodată în urechi, ochi, nas sau funduleț. **Pasta de dinți** poate fi una folosită și de adulți. Încercați să nu-l lăsați pe copil să o înghită – dacă o face, evitați să o mai utilizați pînă cînd e destul de mare pentru a nu o mînca (vezi p. 144).



Prosop de corp

Păstrați un prosop mare, foarte moale, doar pentru bebeluș. Încălziți-l pe un radiator înainte de a-l folosi. Unele prosoape au un pliu mare, ce permite realizarea unei glugi.



Prosop de față



Burete natural

Păstrați doar pentru bebeluș un prosop de față sau un burete nou și spălați-l regulat în mașina de spălat. Nu-l lăsați pe bebeluș să mănînce din burete.

PĂRUL, UNGHIILE ȘI DINȚII

O perie de păr ar trebui să aibă peri moi și să fie destul de mică, încît copilul să-și perie singur părul începînd de la aproximativ optsprezece luni. Alegeți un pieptene mic, cu dinți rotunjiți, și verificați să nu aibă vîrful sau marginile ascuțite. **Foarfecele pentru sugari** au margini rotunjite și brațe scurte, astfel încît nu există pericolul de a înțepa accidental bebelușul.



Perie de păr și pieptene pentru bebeluș



Foarfece

Perie de dinți

Peria de dinți a copilului trebuie să aibă un cap mic, încît să poată ajunge în colțurile gurii sale, și peri moi, rotunjiți. Nailonul sau perii natuali sînt la fel de buni. Lăsați-l pe bebeluș să se joace cu o perie pentru sugari, dar utilizați una pentru copii pentru a-i curăța dinții. Schimbați-i regulat peria și verificați cu dentistul dacă aceasta curăță adecvat.

SFATURI PENTRU SPĂLATUL BEBELUȘULUI

- Pînă la vîrsta de șase luni utilizați întotdeauna apă fiartă răcită pentru a-i spăla ochii, urechile, gura și fața. Fierberea omoară orice bacterie din apă.
- Curățați doar părțile pe care le vedeți – nu încercați să curățați în interiorul nasului sau al urechilor bebelușului, ci doar ștergeți cu vată înmuiată orice urmă de mucus sau cerumen. Altfel nu veți face altceva decît să împingeți murdăria în nas sau în ureche.
- La fetițe, niciodată să nu încercați să-i depărtați labiile (buzele vaginale) pentru a curăța înăuntrul lor. Veți deranja fluxul natural al secreției care spală spre exterior bacteriile.
- La băieței, nu încercați niciodată să trageți înapoi prepuțul pentru a încerca să curățați sub el: îl va durea, veți rupe sau veți leza prepuțul.
- Ștergeți întotdeauna dinainte înspre înapoi cînd curățați zona acoperită de scutec a unei fetițe. Aceasta împiedică răspîndirea din anus în vagin a germenilor ce produc infecția.
- Cînd ștergeți ochii și urechile bebelușului, utilizați o bucată nouă de vată pentru fiecare, altfel s-ar putea să răspîndiți infecții minore.
- Lăsați întotdeauna la sfîrșit curățatul funduletului și utilizați o bucată nouă de vată pentru fiecare ștergere. Înmuiați-o în apă caldă de la robinet.

SPĂLAREA PARȚIALĂ

SPĂLAREA PARȚIALĂ a corpului înseamnă să curățați doar părțile bebelușului care au realmente nevoie să fie curățate – mîinile, fața, gîtul și zona de sub scutec. Curățați-l pe bebeluș la culcare sau sculare – este o alternativă excelentă la o baie, în special în cursul primelor șase săptămîni, cînd nici dumneavoastră, nici bebelușul nu vă veți simți prea siguri la îmbăierea într-o cădiță de sugar. Convingeți-vă că e cald în cameră. Fierbeți niște apă pentru spălatul pe față și turnați-o într-un vas mic, să se răcească. Spălați-vă pe mîini. Întindeți-l pe bebeluș pe măsuța de înfășat și dezbrăcați-l pînă la pieptăraș.

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Mic vas cu apă fiartă și răcită pentru fața copilului
Vas de apă caldă de la robinet
Bucăți de vată
Bucăți de tifon
Prosop cald
Echipament de schimbat scutecul
Haine curate



1 Ștergeți fiecare ochi dinspre nas în afară cu vată înmuiată în apă fiartă. Utilizați o bucată nouă pentru fiecare ștergere și pentru fiecare ochi. Uscați delicat cu o bucată de tifon.

Curățați *murdăria dinapoia urechilor*



5. Îndreptați-i degetele *pentru a-i sterge mîinile*

2 Cu vată umedă, ștergeți fiecare ureche. Nu încercați să ștergeți în interior: ștergeți în exterior și înapoia lor. Utilizați o nouă bucată de vată pentru fiecare ureche; uscați urechea cu prosopul.



3 Curățați fața de lapte și de salivă prin ștergere peste obraji și frunte. Ștergeți cu prosopul.

CURĂȚAREA BURICULUI

Restul, ligaturat, al cordonului ombilical va rămîne probabil pînă la 10 zile. Pînă ce cade, moașa va veni să îl curețe sau vă va învăța cum s-o faceți. Curățarea cu atenție previne sigur infecția și ajută la separarea cordonului ombilical. Moașa vă va sfătui să uscați bontul ombilical cu vată, după îmbăierea bebelușului.

O dată ce bontul ombilical a căzut, va fi necesar să curățați buricul în fiecare zi, ca parte a rutinei curățatului, pînă se cicatrizează complet.

Consultați moașa sau asistenta de ocrotire dacă buricul e roșu, umflat, inflamat sau începe să mustească. O mică sîngerare este normală și de obicei nu trebuie să vă îngrijoreze.



1 Utilizînd vată umezită cu spirt medicinal, ștergeți cu atenție pliurile cutanate din jurul buricului (după două săptămîni puteți utiliza apă fiartă răcită).



2 Uscați cu vată proaspătă. Pudrați un tampon de vată cu pudră pentru bebeluși și tamponați buricul pentru a absorbi toate urmele de umezeală.



4 Ștergeți-l sub bărbie și în cutele de la gît cu vată curată, deoarece transpirația adunată aici îi poate irita pielea. Uscați bine.

5 Ștergeți-l la subsuori cu vată umezită, ridicîndu-i ușor brațele pentru a-i aplatiza cutele. Uscați bine. Desfaceți-i pumnii pentru a spăla și a usca peste tot, pe mîini și între degete.

6 Curățați zona de sub scutec: desfaceți-i pieptărașul și curățați-i funduletul în modul uzual (vezi pp. 150-151): utilizați bucăți de vată înmuiate în apă caldă cu lichid de îmbăiere adăugat sau umezită cu loțiune pentru sugari. Puneți-i apoi o cremă de protecție și un scutec curat, și îmbrăcați-l în haine curate.

ÎMBĂIEREA BEBELUȘULUI

CELOR MAI MULȚI BEBELUȘI le place să fie îmbăiați; dar în primele zile, probabil că și dumneavoastră și bebelușul veți avea sentimente amestecate. Unui nou-născut îi displace deseori senzația de a fi „desfășat", iar dumneavoastră puteți fi nervoasă atunci cînd îi țineți micul corp alunecos. În primele săptămîni îl puteți spăla parțial; faceți-i o baie completă o dată pe săptămînă și spălați-l pe cap o dată la două săptămîni. Asigurați-vă că e cald în cameră. Puteți să stați în genunchi, pe scaun sau în picioare în timp ce îi faceți baie, dar alegeți acea poziție care nu vă va da dureri de spate.

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Căduță de baie
Măsuță pentru înfășat
Prosop de baie al bebelușului
Prosop de șters pe cap, dacă îi veți spăla părul
Șorț impermeabil
Vas cu apă fiartă și răcită pentru a-l spăla pe față
Bucăți de vată
Lichid de baie pentru sugari
Echipament pentru schimbatul scutecelor
Pudră de talc pentru sugari
Haine curate

PREGĂTIREA PENTRU BAIE



1 Puneți apă rece, adăugați apă fierbinte și amestecați. Testați cu cotul: apa ar trebui să fie caldă și să aibă o adîncime de 10 cm. Adăugați lichid de baie.



2 Întindeți prosopul de baie pe măsuța pentru înfășat și dezbrăcați-l pe bebeluș, lăsîndu-l doar în scutec.



3 Înfășurați-l fest și ștergeți-i ochii și fața cu vată înmuiată în apă fiartă.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Bebelușul meu de patru săptămîni are pete urîte crustoase pe pielea scalpului. Ce trebuie să fac?

Aceasta e o formă nenocivă de mătreață, denumită cruste seboreice. Ungeți scalpul bebelușului cu ulei pentru sugari și lăsați-l 24 de ore. Periați-l foarte delicat, apoi spălați crustele. Dacă crustele seboreice persistă, cereți-i doctorului o cremă.

SPĂLAREA PE CAP

1 Țineți-i capul într-o mînă ca într-un căuș, cu spatele sprijinit de antebraț, și băgați-i picioarele sub umăr. Turnați-i delicat apă pe cap, cu mîna făcută căuș. În cazul majorității mărcilor de lichid de baie nu e nevoie să-i clătiți părul cu apă proaspătă.



Evitați să-i stropiți *fața cu apă*



2 Readuceți-l în poală pe bebeluș pentru a-i netezi și usca delicat părul cu alt prosop.



SPĂLAREA FUNDULEȚULUI

Întindeți bebelușul pe măsuța de înfășat. Scoateți-i scutecul și curățați-i fundulețul (vezi pp. 150-151).

PUNEREA BEBELUȘULUI ÎN BAIE



Cu o încheietură *a mîinii susțineți-i capul, iar cu cealaltă coapsa cea mai apropiată*



Susțineți-i *tot timpul umărul mai îndepărtat*

Lăsați-l *să dea din brațe și din picioare și să se bucure de libertatea de a fi gol*

1 Desfășați-l în poală, apoi băgați-l în cădiță: susțineți-i capul și gîtul pe antebraț, în timp ce cu mîna îl țineți ferm de umărul îndepărtat și de partea superioară a brațului. Puneți cealaltă mînă sub funduleţul și coapsele lui.

2 Zîmbiți-i și vorbiți-i tot timpul bebelușului în vreme ce îi stropiți tot corpul cu mîna liberă. Luați-o cu binișorul dacă nu pare relaxat.



Susțineți-i capul *astfel încît să nu-i cadă pe spate*

SCOATEREA ȘI USCAREA

1 Două sau trei minute în apă sînt suficiente pentru un bebeluș foarte mic. Ridicați-l din apă strecurîndu-vă mîna liberă sub funduleţul lui: va fi alunecos, așa că țineți-l ferm.



2 Înfășurați-l în prosop, în poala dumneavoastră, și îmbrățișați-l ca să-l uscați. Puneți-l pe măsuța de înfășat și uscați-i toate cutele pielii.



3 Dacă utilizați pudră de talc, pudrați-vă pe mîini, apoi frecați-vă mîinile. Plimbați-vă delicat mîinile peste pielea lui.

ÎMBĂIEREA ÎN CADA MARE

BEBELUȘUL va fi probabil gata să „promoveze" în teritoriul emoționant al căzii mari la vîrsta de trei sau patru luni – și unii bebeluși se bucură în ea chiar la vîrste mai mici. Dacă bebelușul încă nu a învățat să se bucure de baia lui, nu vă grăbiți cu schimbarea – dați-i cîteva săptămîni în plus de îmbăiere în cădiță, fie pînă ce devine prea mare pentru ea, fie pînă cînd capătă mai multă încredere. Pentru a-i face baie bebelușului de trei luni, aranjați lîngă baie toate lucrurile de care aveți nevoie. Asigurați-vă că în cameră e cald. Puneți covorașul de cauciuc pe fundul căzii și dați drumul la apă rece, apoi la cea fierbinte, astfel încît apa să fie caldă. Puneți-l pe bebeluș pe măsuța de înfășat pentru a-l spăla pe față, pe ochi și pe urechi, folosind apă fiartă răcită, apoi spălați-l la funduleț.

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Covoraș de baie din cauciuc
Șorț impermeabil
Lichid de baie pentru sugari sau săpun pentru sugari și șampon pentru sugari (nu este necesar de fiecare dată)
Un prosop mare moale
Burete sau ștergar de față
Echipament pentru spălarea feței bebelușului
Echipament pentru schimbarea scutecelor
Stropitoare și alte jucării pentru un bebeluș mai mare
Perie de dinți pentru copii
Haine curate

SPĂLAREA BEBELUȘULUI

1 Întindeți-l pe bebeluș în baie pe covorașul de cauciuc. Țineți-i capul și gîtul sprijinite de brațul dumneavoastră, cu urechile deasupra nivelului apei.



Îngenuncheați întotdeauna *lîngă baie, astfel încît să-l puteți ține ferm pe bebeluș*

Baia *este unul din momentele în care-i vorbiți și vă bucurați de bebeluș*

Apa *ar trebui să ajungă pînă exact sub urechile bebelușului*

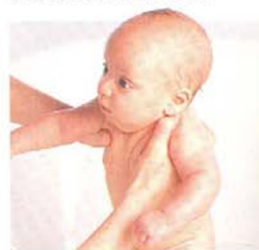
2 Dacă utilizați săpun, săpuniți-vă mîna liberă, apoi plimbați-i mîna peste corp. Dacă ați pus lichid de baie în apă, stropiți-i corpul cu apă.

Bebelușului îi va plăcea *atingerea delicată a mîinilor dumneavoastră*



3 Îndepărtați săpunul prin stropire cu apă. Nu-l bruscați pe bebeluș și vorbiți-i tot timpul. Lichidul de baie nu trebuie îndepărtat cu apă.

SCOATEREA LUI



Apucați-l de subsuori pentru a-l ridica: va fi alunecos. Înveliți-l în prosopul lui și îmbrățișați-l ca să-l uscați.

SPĂLAREA PĂRULUI



1 Spălați-i părul o dată pe săptămînă. Întîi udați-l. Dacă folosiți șampon, turnați-vă o cantitate mică în palma mîinii cu care-i susțineți capul.



2 Susțineți capul bebelușului cu mîna liberă și întindeți-i șamponul pe păr. Dacă aveți lichid de baie în apă, spălați-l doar cu apă.



3 Spălați-vă mîinile din nou și clătiți șamponul cu un burete sau cu un ștergar de față ude, bine stoarse.

Lăsați-l pe el *să stabilească ritmul – s-ar putea să-i placă să-l spălați în joacă*

■ SIGURANȚA ÎN TIMPUL BĂII ■

Urmați întotdeauna următoarele cîteva reguli:

▲ **Niciodată** nu lăsați un bebeluș sau un copil mic singur în baie și nu vă depărtați la o distanță de la care să nu-l aveți la îndemînă. E nevoie de foarte puțin timp pentru ca un copil să alunece și să se înece, chiar în apă foarte puțin adîncă.

▲ **Niciodată** nu-l lăsați pe copilul dumneavoastră să se ridice în picioare în baie, chiar atunci cînd poate sta fix și chiar dacă aveți un covoraș de cauciuc în baie.

▲ Chiar și cînd poate sta bine în picioare, trebuie să aveți o mînă liberă, gata să-l susțină dacă alunecă.

▲ Un covoraș de cauciuc pe fundul căzii este esențial.

▲ Nu turnați niciodată apă fierbinte cînd copilul e în baie. Dacă e necesar să completați, amestecați apă fierbinte și rece într-un vas, astfel încît să fie caldă, apoi turnați-o în cadă.

▲ Convingeți-vă că termostatul instalației de încălzire nu e fixat la o temperatură prea înaltă.

▲ Dacă robinetul devine fierbinte, înfășurați un prosop în jurul său, astfel încît bebelușul să nu se frigă dacă îl atinge.

▲ Dacă faceți baie împreună cu bebelușul dumneavoastră, e bine ca apa să fie ceva mai rece decît atunci cînd faceți baie singură.

CUM SĂ FACEȚI BAIA DISTRACTIVĂ

O dată ce copilul poate sta în picioare, baie devine o joacă minunată – nu doar un mod de a-l curăța. Căutați unele jucării de baie: lucruri care stropesc, ca pahare și pîlnii de plastic, gălețușe de făcut castele de nisip, cu găuri, chiar strecurătoare de plastic – îl vor fascina toate; iar jucăriile care plutesc, ca vaporașele sau rățuștele, sînt și ele ideale. Aproximativ o dată pe săptămînă e bine să utilizați o jucărie care stropește, pentru a-i spăla părul, dar nu lăsați apa să-i curgă pe față – nu o să-i placă, probabil.



Supravegheați întotdeauna baia *și nu-l lăsați pe bebeluș niciodată singur în baie*

BEBELUȘI CARE URĂSC APA ȘI SPĂLATUL

BEBELUȘI CARE URĂSC BAIA

Unii bebeluși sînt speriați de baie – și deseori un bebeluș sau un copil mic s-ar putea împotrivi. Renunțați o vreme la făcutul băii: curățatul zilnic îl va menține curat, deși un bebeluș care se mișcă mult va trebui săpunit ținîndu-l în poală (vezi mai jos). După două sau trei săptămîni, încercați să faceți o baie împreună cu el, pentru a-l ajuta să-și depășească frica.



Jocul cu apa
Așezați-l pe bebeluș pe podeaua bucătăriei, lîngă un vas cu apă, și lăsați-l să se joace și să se stropească. Paharele care stropesc și jucăriile care plutesc îl pot convinge că apa poate fi distractivă.

BEBELUȘI CĂRORA NU LE PLACE SPĂLATUL

Chiar dacă bebelușului nu-i place să i se spele mîinile, e important să o faceți înainte și după fiecare masă. Faceți ca acest lucru să fie și mai distractiv spălîndu-i mîinile între mîinile dumneavoastră ude și pline de săpun.

BEBELUȘI CĂRORA NU LE PLACE SPĂLATUL PE CAP

Bebelușilor și copiilor mici nu le place în mod deosebit să fie spălați, chiar dacă le place baia – perioada cea mai dificilă este între doi ani și jumătate și trei ani. Dacă copilului dumneavoastră nu-i place, abandonați spălatul pentru două săptămîni. Respectați-i repulsia, dar ajutați-l să devină mai rațional. De exemplu, ieșiți împreună pe ploaie și arătați-i ce senzație plăcută îi dau picăturile de ploaie pe față. Reintroduceți treptat spălatul pe cap atunci cînd face baie. Poate fi de ajutor să-i dați un ștergar de față să și-l țină peste ochi și peste față: deseori copiii urăsc cel mai mult senzația de apă care le intră în ochi.



Săpunitul părului
Puteți să țineți curat părul copilului dumneavoastră prin spălarea cu buretele sau cu un ștergar de față ud a oricărei bucăți de mîncare și de murdărie.

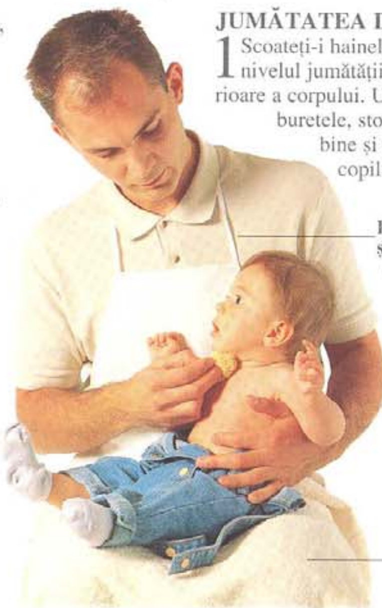
CUM SĂ-L CURĂȚAȚI CU BURETELE

DACĂ BEBELUȘULUI nu-i place apa, nu e nevoie să-i faceți baie: o dată ce-și poate susține capul, o spălare zilnică cu buretele, în poală, este suficientă. Întîi, întindeți-l pe bebeluș pe o măsuță și ștergeți-i ochii, fața și urechile cu bucăți curate de vată. Așezați-l apoi în poala dumneavoastră, avînd la îndemînă toate lucrurile de care aveți nevoie.

■ AVEȚI NEVOIE DE ■
Vas mare cu apă caldă, în care ați adăugat puțin lichid de baie
Vas mic de apă fiartă răcită și vată pentru fața copilului
Șorț impermeabil
Burete sau ștergar de față
Prosop cald
Echipament de schimbare a scutecului

JUMĂTATEA DE SUS

1 Scoateți-i hainele de la nivelul jumătății superioare a corpului. Umeziți buretele, stoarceți-l bine și spălați copilul pe gît.



Purtați un șorț *care să vă acopere partea de sus a corpului*

Puneți prosopul în poală *înainte de a începe*



2 Înmuiați buretele din nou în apă, stoarceți-l bine ca să nu curgă, apoi spălați copilul pe piept și pe burtică. Ștergeți-l bine cu prosopul.

3 Ţineţi-i bebeluşului braţele în sus pentru a-l spăla şi şterge la subsuori, unde se pot aduna transpiraţia şi scamele. Spălaţi-i şi ştergeţi-i antebraţele, lăsaţi-l să-şi cufunde mîinile în vasul cu apă, dacă vrea. Ştergeţi-l bine cu prosopul.



4 Întindeţi-l în faţă pe braţul dumneavoastră pentru a-l spăla şi a-l usca pe spate şi pe umeri. Nu-i va plăcea să-i curgă apa pe spate, astfel încît stoarceţi buretele.



JUMĂTATEA INFERIOARĂ

1 Puneţi-i un pieptăraş curat şi scoateţi-i pantalonii şi şosetele. Spălaţi-l apoi pe picioare. Ştergeţi-l bine, în special între degete.



Ţineţi-i bebeluşului braţele *în sus, pentru a-i aplatiza cutele de la subsuori*

Ţineţi-l pe bebeluş *ferm tot timpul: se va zvîrcoli*



2 În final, scoateţi-i scutecul şi curăţaţi-l pe burtă, în zon genitală şi la funduleţ în modul obişnuit (vezi pp.150-151). Întindeţi-l în poala dumneavoastră dacă simţiţi că aveţi încredere, sau puneţi-l pe măsuţa de înfăşat. Puneţi-i un scutec curat şi îmbrăcaţi-l în hăinuţele de noapte.

ÎNGRIJIREA DINŢILOR

NU E NICIODATĂ PREA DEVREME să începeţi să aveţi grijă de dinţii copilului dumneavoastră. O dată ce are doi sau mai mulţi, ştergeţi-i dinţii şi gingiile în fiecare seară cu o batistă umedă. De la douăsprezece luni puteţi folosi o perie de dinţi pentru sugari: curăţaţi-i dinţii (vezi mai jos) după micul dejun şi la culcare, dar lăsaţi-l să se joace singur cu o perie atunci cînd face baie. Dacă aveţi grijă de primii dinţi, „de lapte", puteţi fi sigură că atunci cînd dinţii permanenţi ies, în jurul vîrstei de şase ani, ei vor fi corect poziţionaţi şi în gingii sănătoase – şi veţi fi stabilit obiceiuri bune, pentru toată viaţa, la copilul dumneavoastră. La orice vîrstă, cu cît spălatul pe dinţi pare un joc, cu atît copilul va fi încurajat să coopereze. Jocul de-a dentiştii, curăţatul propriilor dumneavoastră dinţi împreună cu el şi scuipatul vor fi toate de ajutor.

CURĂŢATUL DINŢILOR



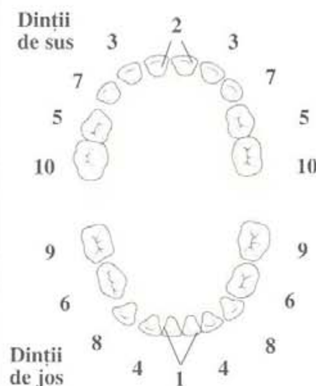
1 Udaţi o batistă curată. Aşezaţi-l pe copil în poală. Înfăşuraţi batista în jurul degetului dumneavoastră şi întindeţi o bucată de pastă de dinţi cu fluor de mărimea unui bob de mazăre. Nu e nevoie să utilizaţi pastă de dinţi dacă nu-i place copilului sau dacă vrea să o mănînce. Folosiţi pasta de dinţi uzuală: cele pentru copii pot conţine zahăr.



2 Frecaţi cu degetele gingiile şi dinţii copilului. Lăsaţi-l să scuipe în toaletă dacă vrea să vă imite.

CUM APAR DINŢII

Bebeluşului dumneavoastră îi poate erupe primul dinte în orice moment pe parcursul primului an şi va avea toţi dinţii apăruţi în cel de al treilea an. Dinţii bebeluşului apar de obicei în aceeaşi ordine.



DE CE APARE TARTRUL?

Depunerile de tartru apar deoarece bacteriile din gură reacţionează cu zahărul formînd un acid, ce topeşte smalţul dur care acoperă dinţii. Dulciurile şi mîncărurile dulci cresc riscul depunerilor de tartru, în special dacă sînt consumate între mese, deoarece dinţii sînt înconjuraţi în zahăr cea mai mare parte din timp. Astfel că încercaţi să-i daţi dulciuri doar la mese, după care spălaţi-i dinţii şi daţi-i gustări care nu conţin zahăr (vezi p. 116).

Fluoruri

Dinţii copiilor pot fi protejaţi cu fluor, o substanţă chimică ce întăreşte smalţul dentar şi chiar închide micile spărturi din el. Periajul de două ori pe zi cu o pastă de dinţi fluorurată vă va ajuta să protejaţi dinţii copilului de depunerile de tartru. Fluorul este prezent ca supliment în apa de băut în unele zone sau este administrat sub formă de picături sau tablete: asistenta de ocrotire vă poate da sfaturi.

Prea mult fluor?

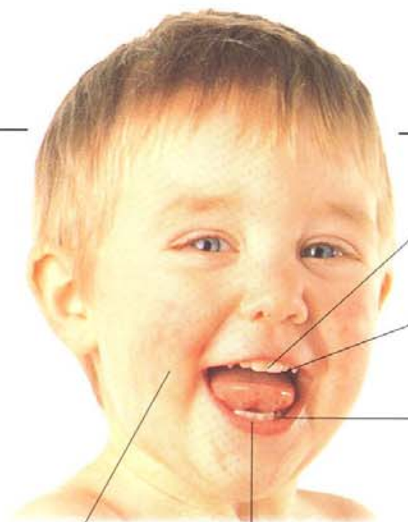
Nu trebuie să vă îngrijoraţi dacă copilul înghite un pic de pastă de dinţi cînd îi periaţi dinţii, dar s-ar putea ca gustul să-i placă atît de mult, încît să vrea să o mănînce şi din tub. Nu-l lăsaţi. Dacă primeşte fluor din apă sau din suplimente, ceea ce provine din pasta de dinţi ar putea fi prea mult.

VIZITA LA DENTIST

Din momentul în care copilul are prima dentiţie completă (în jurul vîrstei de doi ani şi jumătate) ar trebui să fixaţi controale dentare regulate la fiecare şase luni. Dentistul va avea tratamentele necesare pentru a preveni depunerea de tartru şi va fi capabil să vă sfătuiască despre suplimentarea cu fluor – astfel încît continuaţi programul regulat de vizite chiar dacă sînteţi sigur că dinţii copilului sînt sănătoşi. Dacă există vreo carie, e important să fie tratată la timp. Obişnuiţi-l pe copil cu ideea de a merge la dentist, înainte de a face vreun tratament. Dacă pare înspăimîntat, aşezaţi-l în poală, pe scaun, şi arătaţi-i ce rost are echipamentul din jur.

CUM SĂ CURĂȚAȚI DINȚII COPILULUI

De la vîrsta de 18 luni, începeți să curățați dinții copilului cu o perie de dinți umedă și o bucată de mărimea unui bob de mazăre de pastă de dinți cu fluor. Periați-i dinții atîta timp cît vă lasă; probabil că va vrea să se perie singur de la vîrsta de aproximativ doi ani. Supravegheați-l întotdeauna – e nevoie să se perie corect. Învățați-l stînd în spatele lui în fața oglinzii și ținîndu-l de mînă, arătîndu-i mișcările corecte.



Dinții de sus: *periați-i de la gingii în jos*

Toate suprafețele mușcătoare: *periați înainte și înapoi de-a lungul suprafețelor plane ale măselelor, de jur împrejurul gurii*

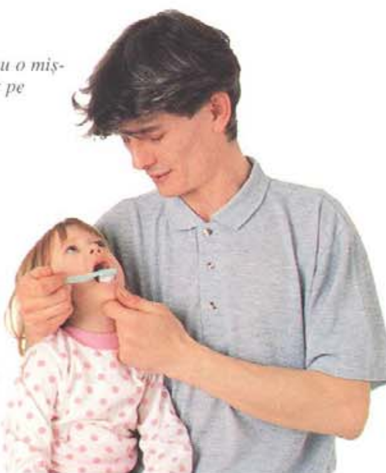
Dinții de jos: *periați-i de la gingii în sus*

Mergeți cu peria *exact pînă în partea din spate a gurii copilului*

Periați-i gingiile *cu o mișcare circulară, atît pe dinafară cît și pe dinăuntru*



A face un joc din curățatul dinților
Jucați-vă în timpul băii pentru a-l încuraja pe copil să vă copieze; curățați-i dinții cum trebuie, după aceea.



Curățatul dinților copilului
Așezați-l în picioare la chiuvetă sau lighean, pe ceva mai înalt, dumneavoastră stînd lateral și în spatele lui. Dați-i capul pe spate, astfel încît să-i puteți privi în gură atunci cînd îl periați. Lăsați-l să se clătească și să scuipe – asta e cel mai distractiv.

TĂIEREA UNGHIILOR



NOU-NĂSCUTUL DUMNEAVOASTRĂ

E bine ca unghiile să fie scurte, astfel încît să nu se poată zgîria singur. În primele cîteva luni, unghiile sînt atît de moi, încît cel mai bun mod de a le scurta este să le roadeți chiar dumneavoastră. Dacă se agită, roadeți-i-le cînd doarme.

BEBELUȘUL MAI MARE



Așezați-l pe bebeluș în poală, cu fața înainte. Apucați-i cîte un deget pe rînd și tăiați-i unghiile cu foarfece pentru sugari, după forma vîrfului degetelor și verificînd să nu rămînă colțuri ascuțite.

TĂIEREA UNGHIILOR DE LA PICIOARE



Întindeți-l pe bebeluș pe masa de înfășat; dacă e mai mare, așezați-l în poală. Țineți-i fix piciorul, fiindcă va da din el. Tăiați-i unghiile drept, de-a curmezișul, altfel colțurile s-ar putea încarna.

SCUTECELE ȘI ÎNGRIJIREA LOR

Primele cîteva săptămîni ale vieții nou-născutului par a se desfășura în jurul schimbării scutecelor. Deoarece vezica urinară a bebelușului este mică, el se udă des, astfel încît va trebui să-l schimbați cel puțin după fiecare masă, curînd după ce se scoală și înainte de a se culca, iar în primele săptămîni chiar și după suptul de noapte. Schimbați-l ori de cîte ori scutecul e murdar sau ud, deoarece a-l lăsa în el face foarte probabilă apariția eritemului fesier. A-l schimba nu e întotdeauna prima dumneavoastră prioritate: cînd se scoală dimineața îi va fi foame, așa că scoateți scutecul ud, înfășurați copilul într-un prosop și dați-i



ceva lapte înainte de a-l schimba – nu e normal să-l lăsați să aștepte. Schimbatul scutecelor nu trebuie să fie o corvoadă: e un moment pentru jocuri și îmbrățișări și o modalitate importantă de a-i arăta bebelușului că îl iubiți. Ușurați-vă viața ținînd la un loc toate lucrurile de care aveți nevoie; dacă locuiți într-o casă cu etaj, e bine ca în primele săptămîni să aveți un al doilea set similar la parter. Dar, pe măsură ce lunile trec, veți remarca rărirea nevoii de a schimba scutecul. În jurul vîrstei de doi ani copilul va începe să recunoască senzația vezicii pline și concomitent se va apropia de vîrsta la care va renunța la scutece.

CONȚINUTUL SCUTECELOR

Scaune ce pot fi văzute frecvent pe scutecul bebelușilor:

- **ca smoala, verzui închis, lipicios (doar în primele două sau trei zile):** acesta este meconiul, care umple intestinele înaintea nașterii și trebuie să fie eliminat înainte ca digestia să înceapă;
- **verzui-maronii sau verzui deschis, semilichide, pline de cheaguri (doar în prima săptămînă):** „scaunele de tranziție" vă arată că bebelușul se adaptează la alimentație prin propriul aparat digestiv;
- **scaune oranj-gălbui, ca muștarul, apoase, cu cheaguri de lapte amestecate în ele, deseori foarte abundente:** scaunul normal, constant, al unui bebeluș hrănit la sîn;
- **scaune verzi sau cu striații verzui:** cvasinormale, dar scaunele mici verzui, timp de cîteva zile, pot fi un semn de subnutriție.

Consultați doctorul dacă:

- scaunele sînt foarte apoase și mirositoare și bebelușul vomită, dă deoparte mîncarea: diareea este periculoasă, punînd chiar în pericol viața, la un bebeluș mic;
- vedeți sînge pe scutec;
- vă îngrijorează ceva, indiferent ce.



Scutec complet, care se aruncă



Scutec flaușat împăturit

TIPURI DE SCUTECE

Bebelușul dumneavoastră nu se va supăra, fie că folosiți scutece care se aruncă, fie scutece croite, cu condiția ca acestea să i se potrivească fest și să nu stea într-unul umed sau murdar. Cele care se aruncă îi dau un aspect îngrijit, sînt subțiri. Scutecele flaușate sînt mai voluminoase și s-ar putea să fie nevoie să-i cumpărați haine cu cîțiva centimetri mai mari pentru a încăpea și scutecul. Dar acestea din urmă îi susțin bine articulația șoldului, un avantaj dacă medicul suspectează o laxitate a articulației șoldului.

Marginea ridicată *a măsuței de înfășat nu-l va opri pe bebeluș din rostogolire*

SCHIMBAREA SCUTECULUI

Din moment ce veți schimba atît de des scutecul bebelușului, zona în care faceți acest lucru trebuie să fie un loc plăcut pentru amîndoi: o jucărie mobilă deasupra capului bebelușului, un ursuleț în apropiere, abțibilduri sau autocolante pe pereți sau pe mobilă îl vor amuza pe copil și îl vor încuraja să stea liniștit. O măsuță pentru înfășat este ieftină și foarte potrivită, și bebelușul va fi în mai mare siguranță dacă o puneți pe o podea curată și uscată. O masă anume proiectată pentru schimbarea bebelușului poate fi utilă pentru depozitarea scutecelor curate și articolelor de toaletă, dar bebelușul poate cădea de pe o masă, însă nu și de pe podea. Masa poate repede deveni prea mică. Dacă puneți măsuța de înfășat pe o suprafață aflată la înălțime, fie că e vorba de o masă, de un stativ sau o comodă cu sertare sau de patul dumneavoastră, nu vă întoarceți niciodată cu spatele la bebeluș, nici chiar pentru o secundă.



Timpul schimbării
Schimbarea scutecelor bebelușului vă oferă ocazia perfectă de a vorbi și de a vă juca cu el: includeți multe jocuri și gîdilături, pentru a face distractivă această îndeletnicire.

Un joc *sau două înainte de a-i pune un scutec nou va permite aerisirea fundulețului*

ECHIPAMENT PENTRU SCHIMBAREA SCUTECULUI

DEȘI AR PUTEA PĂREA o grămadă înspăimîntătoare de echipament, a ține la un loc toate lucrurile de care aveți nevoie vă va ușura schimbarea scutecelor. Spălați la toaletă cu jet de apă țesăturile utilizate, căptușeala scutecelor, dar puneți vata și scutecele care se aruncă împăturite și legate într-o găleată de gunoi cu un sac de plastic în interior. Puneți lucrurile flaușate în găleata adecvată, înainte de a le spăla cu atenție (vezi p. 153).

ECHIPAMENT PENTRU CURĂȚAREA FUNDULEȚULUI

Măsuță de înfășat
O măsuță capitonată, care poate fi curățată prin ștergere, cu margini mai ridicate, este de neprețuit. Pe vreme caldă puneți un scutec din material textil sub capul bebelușului: plasticul îl poate face să transpire.

Curățați măsuța *de înfășat cu o soluție puțin concentrată de dezinfectant ori de cîte ori se murdărește*

Vată
Cumpărați-o în formă de suluri sau plisată și rupeți cîteva bucăți înainte de a începe schimbarea scutecelor, astfel încît să nu fie nevoie să băgați mîna murdară în pachetul de vată.

Bucăți de material (șifon). Sînt necesare pentru a șterge fecalele și fundulețul bebelușului.

Vas cu apă caldă
Cel mai simplu mod de a-i curăța fundulețul este să folosiți vată și apă caldă.

Cremă protectoare
Crema de zinc cu ulei de castor sau un gel formează un strat protector impermeabil la suprafața pielii. Nu utilizați pudră de talc în aceeași zonă.

Șervețele pentru bebeluș
Bucăți de șifon gata umezite, utile pentru curățatul fundulețului cînd sînteți departe de casă.

Cîteva picături de lichid de baie pentru sugari adăugate în vasul cu apă caldă sînt mai bune pentru curățarea fundulețului bebelușului decît apa simplă. Puțină loțiune pentru sugari, pusă pe vată, este de asemenea eficientă.

Lichid de baie pentru sugari

Loțiune pentru sugari

SCUTECE CARE SE ARUNCĂ

Scutecele care se aruncă se folosesc deopotrivă ca scutece, căptușeală și pantalonași de plastic. Atunci cînd sînteți mulțumiți de o marcă, cumpărați cantități mari: în primele săptămîni va fi nevoie să-l schimbați chiar și de zece ori pe zi, astfel încît 70 de scutece reprezintă provizia pe numai o săptămînă. Un scutec prea mic ar putea fi incomod, astfel că, dacă pare fest, cumpărați mărimea imediat următoare. Scutecele „ultra" sînt subțiri și foarte absorbante; cele denumite „standard" sînt mai ieftine și mai voluminoase, dar va trebui să-l schimbați mai des pe bebeluș. Pentru băieți puteți cumpăra scutece, cu mai multă căptușeală în față, și pentru fete, cu mai multă căptușeală dedesubt.

Veți mai avea nevoie de:
Sac de plastic sau găleată cu o pungă înăuntru: aruncați scutecele utilizate înăuntru; cînd sacul este plin, legați-l și puneți-l în găleata de gunoi.
O duzină de scutece flaușate sau de tifon: pentru a fi pregătită să curățați în jurul bebelușului.

Cumpărați întotdeauna *scutece înălbite fără clor, dacă puteți*

Elasticul *din jurul picioarelor protejează împotriva scurgerilor*

Încercați pînă *ce găsiți o marcă cu benzi adezive de calitate și cu foarte mare capacitate de absorbție*

Benzi adevize sau ace de siguranță
Cînd benzile nu se lipesc sau cînd e nevoie să refixați scutecul.

Scutece care se aruncă

SCUTECE DE MATERIAL TEXTIL

Fie că folosiţi **scutece flauşate** sau **de şifon,** veţi avea nevoie de o căptuşeală la interior şi de o pereche de pantalonaşi de plastic pe deasupra. Veţi avea de lucru în plus cu spălatul şi sterilizarea scutecelor, dar, pe termen lung, utilizarea lor e mai ieftină decît cea a scutecelor care se aruncă. Cumpăraţi **scutece flauşate** de cea mai bună calitate; aveţi nevoie de 24 pentru început. Sînt mai voluminoase decît cele care se aruncă, astfel încît hainele de mărimile cele mai mici nu-i vor veni pentru mult timp.

Scutece flauşate

Scutecele de şifon sînt foarte catifelate, astfel încît sînt bune pentru primele şase săptămîni de viaţă; după această perioadă va avea nevoie de scutece cu o capacitate mai mare de absorbţie, dar cele de şifon vor fi încă utile pentru a curăţa în jurul bebeluşului. Sînt mai puţin voluminoase decît cele flauşate, astfel că le puteţi împături destul de mult pentru a fi potrivite şi pentru un bebeluş prematur.

Scutece de şifon

Căptuşeala scutecelor
Este utilizată în interiorul unui scutec de material textil pentru a permite umezelii să treacă spre scutec, dar nu şi înapoi. Scutecul care se aruncă poate fi dus la toaletă o dată cu fecalele bebeluşului.

Scutecele croite arată îngrijit şi sînt uşor de pus; dar poate dura mult timp pînă se usucă.



Ace de siguranţă
Siguranţa menţine acul închis. Închideţi fiecare ac pe care îl scoateţi şi aruncaţi-le pe toate cele care au devenit boante.

Scutece croite

PANTALONAŞI DE PLASTIC

Pantalonaşii care se leagă sînt cei mai buni pentru evitarea unui funduleţ roşu, dureros, deoarece permit ventilarea – dar vor apărea frecvent scurgeri. Îndoiţi scutecul în jurul şoldurilor şi picioarelor.

Pantaloni care se leagă



Pantalonaşi cu capse
Lăsaţi desfăcute capsele de sus, astfel ca aerul să poată circula.



Pantalonaşi care se îmbracă
Previn scurgerile, dar favorizează eritemul fesier.

ECHIPAMENT DE SPĂLARE A SCUTECELOR





Două găleţi pentru scutece
Alegeţi găleţi de culori diferite sau cu capace diferite: una pentru scutece umede, una pentru cele murdare. Umpleţi-le în fiecare dimineaţă cu soluţie de sterilizare (vezi p. 153).



Pudra de curăţare a scutecelor Utilizată pentru a steriliza scutecele şi a îndepărta bacteriile care i-ar produce bebeluşului eritem fesier. Nu utilizaţi detergenţi biologici pentru a spăla scutecele sau un înmuietor de materiale: ar putea irita pielea bebeluşului.

Cleşte **Mănuşi**



Sterilizatorul conţine înălbitor, astfel încît nu-l atingeţi: utilizaţi **cleşti** sau **mănuşi de cauciuc** pentru a manevra scutecele.

CURĂȚAREA UNEI FETIȚE

CURĂȚAȚI cu atenție funduletul fetiței la fiecare schimbare a scutecului, căci altfel se va înroși repede și va începe să doară. Spălați-vă întîi pe mîini. Puneți fetița pe măsuța de înfășat și desfaceți-i hainele și scutecul. Dacă poartă un scutec de material textil, utilizați un colț curat pentru a șterge majoritatea fecalelor. În cazul unuia care se aruncă, desfaceți scutecul: ștergeți cea mai mare parte din fecale cu material textil și aruncați-l în scutec. Apoi ridicați piciorușele fetiței și împăturiți scutecul sub ea.



Împăturiți dedesubt



1 Ștergeți fecalele cu material textil, apoi muiați vată în apă sau în loțiune și ștergeți-o pe burtică, pînă la buric.



2 Cu vată curată curățați înăuntrul tuturor cutelor de la baza coapselor; ștergeți întotdeauna în jos și spre exterior.



3 Ridicați-i piciorușele ținînd un deget între glezne și apoi curățați-i zona genitală: ștergeți întotdeauna dinainte înspre înapoi pentru a nu introduce în vagin germeni din zona anusului. *Nu încercați* să curățați înăuntrul labiilor.



4 Cu vată curată ștergeți-i zona din jurul anusului, apoi fesele și coapsele, cu mișcări direcționate spre anus. Cînd este curată, îndepărtați scutecul, strîngeți-l cu benzile adezive din față și aruncați-l în găleata de gunoi. Spălați-vă pe mîini.



Uscați bine pliurile cutanate



5 Uscați zona acoperită de scutec cu materiale textile, apoi lăsați-o să dea din picioare o vreme, fără scutec, astfel încît funduletul să-i stea la aer.



6 Aplicați o cremă de protecție pe și în jurul zonei genitale, pe labii și în zona anusului, precum și pe fese.

ERITEMUL FESIER

Din timp în timp orice bebeluș face eritem fesier. Consultați medicul dacă erupția nu va dispărea.

Pentru a evita eritemul fesier:

- schimbați frecvent scutecul;
- curățați-i cu atenție și uscați-i funduletul și cutele pielii;
- lăsați-l pe bebeluș cît de des puteți fără scutec;
- utilizați o cremă de protecție;
- dacă utilizați scutece din material textil, cumpărați pantalonași care se leagă sau din cei cu capse de plastic, care permit aerului să circule;
- spălați și clătiți cu atenție toate scutecele din material textil.

La primele semne de roșeață:

- schimbați scutecele mai frecvent;
- utilizați o cremă pentru vindecarea eritemului fesier;
- lăsați-l pe bebeluș fără scutec cea mai mare parte din zi;
- dacă utilizați scutece din material textil, încercați un tip cu căptușeală mai absorbantă;
- nu mai utilizați pantalonași din plastic: înrăutățesc eritemul fesier, deoarece mențin urina în apropierea pielii. Dacă nu vă plac scurgerile, folosiți o vreme scutece care se aruncă.

CURĂȚAREA UNUI BĂIEȚEL

URINA BĂIEȚELULUI se va împrăștia peste tot, astfel încît trebuie să-i curățați cu mare grijă funduleţul la fiecare schimbare a scutecului, pentru a evita iritarea funduleţului. Spălaţi-vă pe mîini. Puneți-l pe bebeluș pe măsuța de înfășat și desfaceți-i hainele și scutecul. Dacă poartă un scutec din material textil, ștergeți cea mai mare parte din fecale cu un colț curat. În cazul unui scutec care se aruncă, desfaceți benzile adezive, apoi opriți-vă (vezi în dreapta).



1 Băiețelul va urina deseori exact cînd îi scoateți scutecul, astfel încît opriți-vă cîteva secunde, ținînd scutecul deasupra penisului lui.



2 Desfaceți scutecul. Ștergeți fecalele cu materiale textile și aruncați-le în scutec, apoi împăturiți-l sub el.
Udați o bucată de vată cu apă sau loțiune pentru a-l curăța: începeți prin a-i curăța burtica pînă la buric.



Curățați cu grijă sub testicule



3 Cu vată curată ștergeți atent în cutele de la baza coapselor și la baza organelor genitale, ștergînd spre exterior. Țineți-i testiculele ușor ridicate în timp ce ștergeți sub ele.



4 Ștergeți cu vată curată de jur împrejurul testiculelor, inclusiv sub penis, deoarece aici pot fi urme de urină sau fecale. Țineți-l de penis, dacă vă încurcă, dar nu-i întindeți pielea.



5 Curățați-i penisul prin ștergere: nu-i decalotați penisul, deoarece prepuțul îl menține curat.



6 Ridicați picioarele bebelușului pentru a-l curăța în jurul anusului și la nivelul feselor, ținînd un deget între gleznele lui. Ștergeți-l și pe fața posterioară a coapselor. Cînd este curat, dați deoparte scutecul.



7 Ștergeți-vă mîinile, apoi uscați-i cu materiale textile zona acoperită de scutec. Lăsați-l să dea din mîini și picioare o vreme, dacă are eritem fesier; țineți aproape un material textil, în caz că urinează.



Puneți cremă de protecție *pe partea inferioară a abdomenului pentru a-l feri de eritem*

8 Aplicați o cremă de protecție în zona de deasupra penisului (dar nu pe el), în jurul testiculelor și anusului și pe fese.

PUNEREA UNUI SCUTEC COMPLET, CARE SE ARUNCĂ

CURĂȚAȚI FUNDULEȚUL COPILULUI cu atenție și aplicați o cremă de protecție. Ștergeți-vă bine pe mîini cu un material textil, deoarece benzile adezive nu se vor lipi dacă puneți grăsime pe ele sau pe partea din față a scutecului.



Trageți scutecul *exact în sus: nu-l răsuciți într-o parte*

Întindeți scutecul *fest peste burtica bebelușului*

2 Ridicați partea din față, îndreptînd în jos penisul băiețelului (altfel ar putea urina în banda dimprejurul taliei).



1 Desfaceți scutecul cu benzile de sus. Ridicați-l pe bebeluș ținîndu-l de glezne cu un deget între ele și strecurați scutecul sub el pînă ce capătul de sus îi ajunge în talie.



3 Țineți un colț fixat în poziția dorită și cu cealaltă mînă desfaceți banda adezivă și trageți-o înainte, astfel încît să se lipească în partea din față, paralel cu partea de sus a scutecului.



4 Faceți același lucru cu partea cealaltă, asigurîndu-vă că scutecul este confortabil în jurul picioarelor bebelușului și nu răsucit într-o parte.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Cum l-aș putea face să stea liniștit, în timp ce-i schimb scutecul, pe fiul meu în vîrstă de 15 luni? Se agită atît de mult, încît nu-l pot curăța bine și nici nu-i pot fixa scutecul cu ace de siguranță.

Nici un copilaș care se respectă nu va sta liniștit în timp ce îl schimbați – dar trebuie să-i curățați fundulețul. Întîi de toate, treceți la scutece care se aruncă, pe care i le puteți fixa foarte rapid, fără a avea nevoie de ace de siguranță. Reamintiți-vă să faceți vesele momentele de schimbare a scutecelor, gîdilîndu-l sau dîndu-i unele jucării interesante pe care să le țină. Dacă e foarte murdar, va fi mai ușor să-l curățați prin punerea lui în baie pe un covoraș care nu alunecă. În acest caz, spălați-l cu dușul. Uscați-l bine.



Pliați banda *din jurul mijlocului, dacă e atît de înaltă încît i-ar putea irita buricul*

5 Scutecul ar trebui să se potrivească confortabil în jurul mijlocului bebelușului, lăsînd cît să puteți introduce un deget. Verificați cum i se potrivește și, dacă este prea larg, desfaceți benzile adezive și repoziționați-le.

ÎMPĂTURIREA SCUTECELOR DIN MATERIAL TEXTIL

ÎMPĂTURIRE TRIPLU ABSORBANTĂ

Acest tip de împăturire este foarte util pentru nou-născuți sau pentru bebelușii mici. Cînd e montată, e mică și îngrijită și oferă cîteva straturi de material textil între piciorușele bebelușului. E bună și pentru scutecele de șifon.

1 Împăturiți un scutec în patru. Puneți capetele împăturite spre dumneavoastră și spre stînga.



2 Ridicați stratul de deasupra cu colțul dinspre mîna dreaptă și trageți în afară.



3 Faceți un triunghi, cu toate marginile întîlnindu-se în vîrf.



4 Întoarceți scutecul și îndreptați marginile din nou.



5 Apucați marginea verticală și împăturiți o treime spre mijloc.



6 Împăturiți aceste straturi din nou pentru a realiza o zonă centrală groasă.



7 Fixați o căptușeală de scutec împăturind un capăt, dacă este necesar.

ÎMPĂTURIRE ÎN FORMĂ DE ZMEU

Acest tip de împăturire a scutecului este bun pentru copilul în creștere: puteți să-l utilizați de la vîrsta de două sau trei luni pînă ce bebelușul renunță complet la scutece. Pe măsură ce bebelușul crește, ajustați mărimea prin modificarea adîncimii împăturirii spre treapta 3.

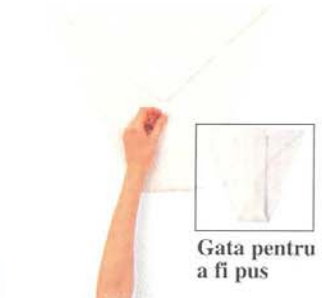


Treapta I

1 Întindeți scutecul. Pliați cele două capete spre mijloc pînă ce se întîlnesc.



2 Pliați în jos capătul de sus, astfel încît să realizați colțuri.



Gata pentru a fi pus

3 Pliați în sus capătul de jos și puneți în poziție o căptușeală de scutec.

RUTINA SPĂLĂRII SCUTECELOR

Scutecele din material textil trebuie sterilizate și clătite foarte atent, deoarece orice urmă de urină lăsată pe ele ar irita pielea copilului și ar produce eritem fesier. Uitați-vă în pagina 149 la echipamentul de care aveți nevoie.

- În fiecare dimineață umpleți două găleți cu apă proaspătă rece și adăugați sterilizator de scutece.
- În timpul zilei, aruncați scutecele ude în găleata cu scutece ude.
- În cazul scutecelor murdare, aruncați fecalele în closet. Puneți scutecele în găleata cu scutece murdare.
- Noaptea, puneți toate scutecele într-o pungă de plastic sau într-o a treia găleată – e nevoie ca scutecele să stea la înmuiat cel puțin șase ore, ca apoi să fie băgate în soluția proaspătă, de dimineață.
- Dimineața, puneți scutecele din găleata cu scutece umede în mașina de spălat și fixați-o pentru clătit.
- Spălați scutecele din găleata cu scutece murdare cu apă caldă și programați un ciclu suplimentar de clătire.
- Spălați gălețile și umpleți-le cu apă rece și sterilizator. Aruncați înăuntru scutecele schimbate în timpul nopții.
- Uscați toate scutecele din material textil la distanță de căldura directă și aerisiți-le cu atenție.
- Spălați pantalonașii de plastic în apă caldă, adăugînd puțin lichid de spălare. Călcați-le fără a le umezi și lăsați-le la aer.

PUNEREA UNUI SCUTEC DIN MATERIAL TEXTIL, TRIPLU ABSORBANT

SĂ AVEȚI TOATE scutecele din material textil curate, împăturite și cu căptușeala așezată astfel, încît să nu fie nevoie să le împăturiți de fiecare dată. Curățați cu atenție funduletul copilului și aplicați cremă de protecție. Puneți întotdeauna scutecul murdar la distanță de bebeluș, ca să nu ajungă la el, și ocupați-vă de scutec după ce ați terminat de înfășat copilul.



1 Ridicați piciorușele bebelușului ținîndu-l de glezne și strecurați scutecul sub el. Aduceți marginea de sus la nivelul taliei sale.

Poziționați porțiunea groasă centrală *sub funduletul lui*



2 Aduceți scutecul între picioarele bebelușului (fixați penisul în jos) și țineți-l acolo în timp ce ridicați puțin în sus capătul lung.



3 Aduceți acel colț în sus, împrejurul taliei bebelușului, trăgînd încet de scutec pentru a-l fixa fest. Țineți-l pe loc în timp ce împăturiți celălalt capăt lung.

Împăturiți capătul lung *aproximativ patru centimetri pentru a se potrivi bine în jurul picioarelor*



4 Încă ținînd primul colț, aduceți în față cel de al doilea colț, trăgînd strîns de scutec: se va lărgi cînd îi puneți acele de siguranță.



5 Strecurați-vă degetele între scutec și burtica bebelușului, astfel încît să nu-l înțepați, apoi prindeți toate straturile cu ace de siguranță. Puneți orizontal acele de siguranță și închideți-le.



6 Un scutec bun se va potrivi fest în jurul taliei și picioarelor: testați-l cu degetele dumneavoastră. Scutecele din material textil se lărgesc atunci cînd bebelușul se agită, așa că, dacă scutecul e deja lăbărțat, scoateți acele și puneți-l din nou.



Fixați pantalonașii de plastic *împrejurul mijlocului și picioarelor pentru a-i proteja hainele de scurgeri*

7 Puneți pantalonași de plastic peste scutec. Dacă bebelușul are eritem fesier, utilizați pantalonași care se leagă sau cu capse – capsele de sus lăsați-le deschise pentru a permite aerului să circule –, sau lăsați-l fără pantalonași vreo 12 ore.

PUNEREA UNUI SCUTEC DIN MATERIAL TEXTIL ÎMPĂTURIT ÎN FORMĂ DE ZMEU

SĂ AVEŢI TOATE scutecele din material textil deja împăturite, cu căptuşeala în poziţie. Curăţaţi funduleţul bebeluşului şi aplicaţi o cremă de protecţie. După ce bebeluşul a mai crescut în talie, cele două colţuri nu se vor mai suprapune în faţă, astfel încît va trebui să strîngeţi scutecul cu două ace.



Ţineţi scutecul *strîns – nu-l lăsaţi să se desfacă*

Aliniaţi marginea de sus *a scutecului pe talia bebeluşului*

Trageţi bine scutecul *în timp ce aduceţi în faţă fiecare colţ*

BEBELUŞUL MIC

1 Ridicaţi piciouşele bebeluşului şi strecuraţi scutecul sub el. Împăturiţi cele două capete lungi pe aproximativ patru centimetri.



Utilizaţi o mînă *pentru a ţine împăturite cele două margini lungi*

2 Ridicaţi capătul scurt între picioruşele copilului cît puteţi de mult (fixaţi penisul în jos). Ţineţi cu o mînă scutecul fixat în această poziţie, în timp ce aduceţi din lateral un colţ înainte şi deasupra.



3 Aduceţi celălalt colţ în faţă şi peste primul, trăgînd de material cît puteţi pentru a strînge bine.



4 Fără a lăsa scutecul să se lărgească, introduceţi-vă degetele şi prindeţi orizontal acele de siguranţă.

BEBELUŞUL MAI MARE

Repetaţi treapta 1, apoi trageţi cît se poate de mult în sus scutecul între picioruşele bebeluşului, fixînd în jos penisul. Înfăşuraţi-i colţul din faţă împrejurul mijlocului, trageţi colţul din spate al scutecului în faţă, strîns, şi fixaţi orizontal acele de siguranţă. Faceţi acelaşi lucru pe partea cealaltă, trăgînd ferm. Verificaţi dacă e lăbărţat în jurul picioarelor sale, fixînd înăuntru materialul în exces, apoi puneţi-i pantalonaşi de plastic.



Prinderea colţului al doilea





O fixare strînsă *împrejurul picioarelor este esenţială pentru a evita scurgerile*

5 Verificaţi să se potrivească bine – prindeţi din nou scutecul dacă pare lăbărţat –, apoi puneţi-i pantalonaşi de plastic.